Trí tuệ loài rùa

Thò ra *hay* Thụt vào

Donna DeNomme



THAIHABOOKS
Knowledge for the Future
NHÀ XUẤT BẢN THỜI ĐẠI

"Dù bạn là ai, dù bạn ở đâu, dù điều gì xảy đến với cuộc đời bạn, đây là một lời kêu gọi... hãy trở về... với chính mình."

"Điều này trên tất cả để hiện thực hóa bản thân."
- WILLIAM SHAKESPEARE

Lời nói đầu

Vài năm trước, tôi đã trải qua một biến cố lớn trong cuộc đời. Tôi dần bị mất hết tinh thần sức lực, cuối cùng tôi quá mệt mỏi đến nỗi việc đi về phòng của mình cũng có thể được xem là một kỳ tích. Công việc của tôi bị ảnh hưởng, căn nhà của tôi trở thành thảm họa. Tệ hơn nữa, tôi không hề có một chút năng lượng nào để cảm thấy vui vẻ hay bất kỳ cảm xúc nào. Tôi quá mệt mỏi, tinh thần hoàn toàn trống rỗng.

Việc suy nghĩ thôi cũng trở nên quá sức với tôi. Một thời gian dài, các chức năng thần kinh di chuyển quá chậm chạp và khó khăn. Thỉnh thoảng, tôi không thể tư duy hay không hiểu người khác đang nói gì. Sau này, khi trí tuệ minh mẫn, tôi nhận ra rằng có một câu trả lời tốt hơn cho những vấn đề mà bộ não của tôi không thể tiếp cận được vào lúc cần thiết. Tôi sẽ thất bại nếu tôi cứ kéo dài tình trạng này!

Với sự giúp đỡ của bác sỹ châm cứu và một nhà vật lý, tôi đã có thể cân bằng lại sự trao đổi chất của mình. Thật là thú vị khi quan sát các chức năng não bộ của tôi khi nó dần dần bình phục. Tôi đã rất ấn tượng bởi số lượng lớn những hoạt động mà tôi có thể tung hứng cùng một lúc mà không phải nỗ lực gì. Bộ não của tôi tự điều chỉnh chức năng này, chức năng kia và nhiều thứ khác nữa. Không cần bất cứ sự cố gắng tẻ nhạt nào, giờ đây tôi đã quen với việc cố gắng. Phụ nữ nổi tiếng với khả năng làm nhiều việc một lúc và khi trải nghiệm điều này, tôi càng ngưỡng mộ sâu sắc trí tuệ của loài người và cả bản thân mình.

Tôi gần như đánh mất chính mình... tối thiểu là cảm giác của mình. "Cái tôi" đã từng là chỗ dựa cho tôi. Khả năng mà tôi có. Rồi tình trạng sống chỉ để cho qua ngày. Tôi đi ngủ trong tâm trạng mệt mỏi và thức dậy trong tình trạng kiệt sức hoàn toàn. Và chính trong giai đoạn tuyệt vọng này, khái niệm về việc học cách yêu quý và tự

chăm sóc bản thân mình xuất hiện trong tôi một cách đầy đủ.

Nguồn gốc của trí tuệ này đã hình thành từ sớm. Khi tôi còn trẻ, gia đình tôi tin tưởng và giao tôi cho một người chăm sóc. Nhưng tôi lại trở thành nạn nhân của sức khỏe tinh thần, thể chất, tình dục và lạm dụng tín ngưỡng từ họ. Bố mẹ tôi hoàn toàn không hay biết. Tôi đã sống trong sợ hãi một vài năm trời.

Tinh thần của tôi không hề bị suy sụp. Xét theo khía cạnh nào đó, những khó khăn mà tôi trải nghiệm trong cuộc sống của mình đã giúp tôi hiểu và cảm nhận được tận sâu thẳm trong tâm hồn mình và tiếp cận được sức mạnh ẩn sâu bên trong. Có một thứ gì đó tuyệt đối và dường như không chạm tới được vẫn tồn tại trong tôi dù bất kỳ điều gì xảy ra với cuộc sống bên ngoài. Có một cảm giác thư thái trong tôi, dù rằng tôi đang gặp khó khăn và cảm thấy cô đơn trống trải.

Khi thảm họa xảy ra, chúng ta bị bỏ lại để đương đầu với hậu quả. Có thể là một tai nạn hay một tình trạng sức khỏe nào đó thay đổi chúng ta bằng cách này hay cách khác, nhưng chúng ta luôn luôn còn lại bản chất kiêu kỳ và tự phụ vốn có. Khi chúng ta thích nghi với một cách thức mới, một sự đánh giá rộng mở về bản thân có thể hỗ trợ cho sự điều chỉnh. Quan niệm rằng chúng ta có thể tới gần những nguồn lực bên trong – nguồn lực không thay đổi, là vô cùng quan trọng. Khi tôi trải nghiệm sự thay đổi tuyến giáp, tôi đã cố gắng lướt sóng, làm tất cả những nhiệm vụ khi vẫn còn năng lượng và ngồi nghỉ khi mất sức. Thật là thú vị vì vào những ngày khi mà tôi gần như không thể cầm cự được nữa, tôi vẫn có thể làm vườn và thỉnh thoảng còn viết lách. Cứ như thể là linh hồn tôi đã mong chờ những thứ mạo hiểm đầy sáng tạo này và sẽ đưa tôi đi theo hướng đó bằng cách lấy đi những giá trị công việc của tôi.

Không kể những thử thách mà chúng mang đến cho mình, tôi thật sự cảm thấy hoàn toàn hài lòng với chấn thương từ nhỏ và tình trạng sức khỏe hiện tại bởi vì chúng khích lệ tôi thay đổi cảm xúc hướng tới sự an toàn, tự tin và yên bình. Bên trong mỗi chúng ta luôn có một nguồn sức mạnh và trí tuệ vĩ đại, có thể giúp chúng ta đối diện và chế ngự những khó khăn theo cách thức mà chính chúng ta không nghĩ là mình có thể. Cuộc sống có thể là một cuộc hành trình. Thậm chí trong những thời kỳ khó khăn nhất, chúng ta có thể tìm thứ chúng ta cần không chỉ để sống mà còn để lớn mạnh. Bí quyết là bắt đầu bằng việc nhìn vào bên trong cơ thể bạn. Tại đó có tri thức, trí tuệ và cả quan

niệm về cách thức để suy xét. Hãy đào bới tỉ mỉ những quặng vàng đó, ưu tiên những gì tốt nhất của bạn. Đó chính là gia tài giá trị nhất của bạn.

Những ngày này, chỉ cần rất ít thứ cũng làm tôi hạnh phúc. Tất cả những gì tôi cần là Bản thân tôi và ngôi nhà di động của mình – cái mai trên lưng. Chúng ta sẽ đòi hỏi thêm những thứ chúng ta muốn trong cuộc hành trình của mình.

"Một người sẽ nắm giữ tinh thần vàng trong tay khi anh ta tìm thấy được chính mình"
- CLAUDE M. BRISTOL

Nguồn lực bên trong cho phép tôi đương đầu với những việc xảy đến với mình. Sau đó một đứa bé đã tạo động lực cho tôi chọn lựa nghề mà tôi có thể giúp đỡ và dẫn dắt người khác vượt qua những khó khăn của chính họ. Khách hàng của tôi không chỉ là những người hiện tại đang gặp khó khăn mà cả những người phải đối diện với tổn thương từ nhỏ. Thật là vui và vinh dự khi giúp đỡ mọi người chữa lành vết thương.

Tôi cũng đã được yêu cầu chia sẻ vài điều riêng tư. Kinh nghiệm làm việc với khách hàng khiến tôi tin rằng những cảnh tượng này có thể có ích trong suốt thời gian khủng hoảng và chấn thương. Tôi cũng tin rằng nó rất phù hợp với những ai chỉ đơn giản muốn thay đổi cuộc sống hàng ngày trở nên tốt đẹp hơn. Nhiều người thách thức cả những kinh nghiệm sống, đó như là chất xúc tác để làm tăng sự thừa nhận giá trị của bản thân. Nhưng đối với những người không làm vậy, mong muốn của tôi là chuyển hướng chú ý của họ, họ sẽ có thể nắm lấy rõ hơn những cảm giác của họ về bản thân mà không bị rơi xuống hố sâu. Có lẽ họ có thể được cứu thoát từ hành trình đó. Bởi khi tất cả đều được nói ra và được làm, nếu bạn còn có chính mình, "điều đó không tệ chút nào!"

"Nếu tôi mất đi tất cả những người bạn trên trái đất, ít nhất tôi vẫn còn lại một người bạn, và người bạn đó luôn ở trong tôi."
- ABRAHAM LINCOLN

Thông tin về tác giả

Donna DeNomme là diễn giả, huấn luyện viên về tinh thần. Donna đã có 25 năm kinh nghiệm trợ giúp khách hàng trong việc hàn gắn vết thương, làm giàu thêm cuộc sống và phát triển khả năng về tinh thần. Bà có bằng cử nhân về Nghiên cứu Gia đình và Phát triển Con người, Đại học Cornell, và có chứng chỉ cao cấp về Huấn luyện viên Tinh thần cùng nhiều năm được đào tạo về các liệu pháp tâm lý và nghiên cứu các vấn đề tâm lý.

Niềm đam mê của Donna là trợ giúp mọi người khám phá, phát triển và đào sâu khả năng tìm ra chính mình và những cách thức tồn tại độc nhất vô nhị trong thế giới. Donna được 5.280 tạp chí bình chọn là "Người có uy tín trong ngành Sức khoẻ tâm linh" của Colorado vì đã hỗ trợ mọi người nhận ra và thể hiện Vẻ đẹp nội tại của mình.

I
Giúp đỡ bản thân

"Cơ hội vàng mà bạn đang tìm kiếm ở ngay bên trong cơ thể bạn. Nó không phải nằm ngoài môi trường của bạn, không phải là cơ may hay cơ hội, hay sự trợ giúp từ người khác, nó chỉ là chính bạn mà thôi."
- ORISON SWETT MARDEN

Dù bạn có gặp bất kỳ khó khăn, thử thách hay trải nghiệm nào trong cuộc sống, có một điều luôn tồn tại bất biến. Có một điều mà bạn có thể dựa vào đó để tìm ra sức mạnh của bản thân. Bạn chính là người nâng đỡ mình, không phải ai khác. Bạn luôn mang trong mình những tài nguyên, giống như một chú rùa luôn mang cái mai của mình trên lưng vậy.

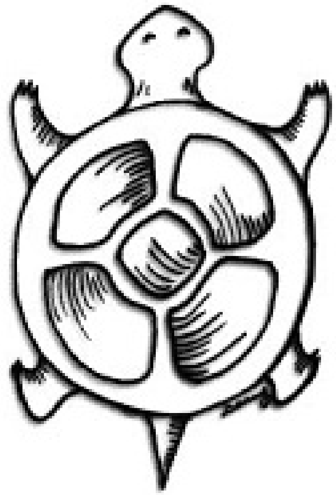
Những sức mạnh bên trong con người bạn không chỉ giúp bạn tồn tại, nó tạo ra nghị lực để bạn vượt qua tất cả những trở ngại trong cuộc sống.

Khi Aron Ralston, một vận động viên thể thao ở Aspen, Colorado bị mắc kẹt bàn tay giữa hai tảng đá lớn, anh đã quyết định cắt bỏ bàn tay để thoát thân. Chính mong muốn được sống đã tạo động lực cho hành động đó của anh. Anh không nghĩ về tình trạng khủng khiếp khi phải cắt bỏ đi một bàn tay, hơn hết, anh nghĩ về cuộc sống tươi đẹp đang chờ đợi mình phía trước. Ở tuổi 27 của mình, anh đã quyết định chọn cuộc sống.

Khi một cuộc hôn nhân tan vỡ, khi ta mất đi người mà ta yêu thương, hoặc khi phải đối mặt với những thay đổi mang tính bước ngoặt trong cuộc đời, vẫn có một người mà ta có thể tìm đến, có thể dựa vào, đó chính là bản thân mỗi chúng ta. Có một người luôn sẵn sàng trải qua những thử thách hay những khoảnh khắc vui sướng mỗi ngày. Thậm chí vào thời điểm không có bất kỳ sự kiện đặc biệt nào, ai vẫn ở đó? Chính là bạn! Bằng việc nuôi dưỡng những điều tốt đẹp nhất của bản thân, bạn thật sự sẽ có được một thứ quý giá. Nhìn chung, hầu hết chúng ta đều nhận ra rằng chúng ta có điều kiện để

chấp nhận và yêu quý chính bản thân chúng ta. *Trí tuệ loài Rùa* khai thác sâu sắc quan niệm đó.

Chú rùa mang trên lưng mình chiếc mai bảo vệ. Nó lựa chọn thời điểm cần sử dụng chiếc mai đó và thời điểm nên chui ra ngoài. Mỗi ngày chúng ta sống là mỗi ngày chúng ta phải lựa chọn - sống trong sợ hãi hay sống với niềm tin. Cuộc sống luôn vận động, vạn vật luôn không ngừng biến đổi. Con người cũng vậy, nhưng có một thứ luôn tồn tại bất biến, đó chính là bạn. Nếu bạn truy cập vào một trang web phức tạp mà độ an toàn dựa trên yếu tố bạn là ai, bạn đại diện cho cái gì, và bạn cống hiến được gì cho thế giới; bạn sẽ luôn được bảo vệ. Nếu như bạn đặt những suy nghĩ, lời nói và hành động làm nền tảng cho sự chính trực của bản thân, bạn sẽ không bao giờ thất vọng. Và nếu bạn ở nơi có sự hiện diện của nguồn lực tinh thần, thì dù bằng cách nào có ý nghĩa với bạn, bạn sẽ không bao giờ đơn độc.



Con người đặt niềm tin và lòng trung thành vào rất nhiều thứ. Họ tìm thấy sự an toàn, giá trị của bản thân qua tiền bạc, tình yêu từ những người khác hay một loại công việc nào đó họ đang làm. Dù vậy, những thứ đó luôn luôn thay đổi. Không có gì bên ngoài có thể chắc chắn 100% là luôn đứng tại chỗ để hỗ trợ hay nuôi dưỡng bạn. Chỉ có một thứ duy nhất mà bạn có thể dựa vào, thứ duy nhất đó là CHÍNH BẠN. Tại sao lại không tăng thêm sự an toàn mà bạn khao khát từ người khác bằng cách tìm kiếm nó trong chính bản thân mình? Tại sao không cung cấp dưỡng chất mà bạn mong chờ? Hãy dừng ngay việc tìm kiếm nó ở bên ngoài, trong “thế giới khó khăn, khắc nghiệt!” Thay vì dành sự quan tâm vào một cuốn sách về phát triển bản thân hay nơi làm việc, hãy dành thời gian của bạn để phát triển mối quan hệ quan trọng nhất mà bạn đã có – mối quan hệ với chính mình. Hãy tạo ra sự tinh tế, sự trợ giúp và sự an toàn mà bạn cần.

Giống như loài rùa, bạn mang trên lưng mình kho trí tuệ của bạn. Và theo một câu châm ngôn cổ đã nói: “Dù bạn đi bất cứ đâu, bạn luôn ở đó!” Và dù cho có bất kỳ điều gì xảy ra, BẠN LUÔN CÓ CHÍNH MÌNH!

2
Bạn là ai?

Bạn nên bắt đầu từ câu hỏi “Bạn ở đâu?”, nhưng có một tin tốt lành đó là bạn không phải tìm đâu xa cả. Về mặt vật lý học mà nói, bạn có thể biết chính xác mình đang ở đâu. Bạn đi thẳng, bạn đi lùi hay quay vòng vòng, bạn đều tìm thấy mình. Cuộc sống có đôi lúc như vậy, bằng cách này hay cách khác, chúng ta cố gắng thoát khỏi bản thân mình, nhưng cuối cùng chúng ta lại đang đối diện với chính mình.

Hãy dừng lại và quan sát. Hãy tự đánh giá xem bạn tiếp cận cuộc sống theo cách nào. Bạn cảm thấy thoải mái thế nào trong lớp da bảo vệ của bạn? Sẽ như thế nào nếu bạn tự đánh thức mình dậy vào mỗi sáng? Bạn có yêu quý bạn bè mình không? Hãy đồng ý đánh giá cao những điều bạn thích và cải thiện những phần mà bạn muốn thay đổi. Hãy phát triển hơn nữa những thế mạnh của bạn – những phần cần thiết có thể mô tả chân thực nhất khả năng độc nhất vô nhị và những tài năng thiên phú của bạn. Trước tiên hãy kéo ra cuộc sống của bạn bản chất đó. Bạn ảnh hưởng tới những người xung quanh như thế nào? Bạn đã cống hiến được những gì cho thế giới? Bạn đã để lại những dấu chân nào trên trái đất?

Công việc bạn làm, số tiền bạn kiếm được không thể nói hết những gì về cuộc sống của bạn. Sống chính là sự phát triển trở thành một con người thật sự. Bạn có mang lại cho chính mình nhiều sự thoải mái, niềm vui và tình yêu? Hãy cảm nhận cuộc sống của bạn một cách đầy đủ hơn và đưa ra những lựa chọn tỉnh táo về cách sống một cuộc sống thật sự. Hãy biết ơn những cơ hội mà cuộc sống mang lại cho bạn!

Bạn có thể dừng lại và ĐỂ MÌNH VÀO THỰC TẠI. Hãy chân thành gặp gỡ chính bạn với toàn bộ thời gian và sự toàn tâm mà bạn sẽ đầu tư vào một thứ hay một người quý giá nào đó. Hãy hiểu sâu hơn về con người thật của bạn và con người mà bạn đang dần trở thành. Thích thú khám phá quá trình và tán dương vẻ đẹp lấp lánh của bạn... bạn chính là một viên ngọc sáng chói!

Đánh giá sức khỏe

Hãy bắt đầu với yếu tố thể chất của bạn. Bạn có thường xuyên chăm sóc bản thân không? Tôi không hỏi số lần bạn nhìn vào trong gương và nhận thấy rằng mình cần đến hiệu cắt tóc; hay phát hiện ra mình có thêm nếp nhăn mới trên mặt. Tôi cũng không quan tâm đến thời gian bạn lựa chọn áo quần của mình trước gương.

Bạn có thường chú ý đến cảm nhận của cơ thể? Những bộ phận nào trên cơ thể mà bạn có thể cảm nhận được sự thay đổi của chúng và những bộ phận nào thì không? Những nơi nào mang lại cho bạn cảm giác yên bình? Cuộc sống của bạn có thuận lợi và đầy đủ cùng với một cơ thể khỏe mạnh? Hãy dành thời gian này để ngồi một mình ở một nơi yên tĩnh và chú ý đến cơ thể bạn. Bạn có thể bắt đầu từ đỉnh đầu, dịch chuyển từ từ xuống các bộ phận khác và tận hưởng cuộc khám phá bằng cảm nhận của bạn khi bạn di chuyển.

Bạn thấy bức bối, áp lực hay đau đớn ở đâu không? Phần nào đang bế tắc hay tê liệt? Bạn hãy chỉ quan sát thôi, đừng đánh giá gì cả và bạn sẽ cảm nhận được một điều rất quan trọng với tình trạng sức khỏe của mình.

Bạn sẽ chẳng thể nào chữa lành một vết thương trừ khi bạn ý thức được về nó.



Trong xã hội bận rộn, có rất nhiều người lão hóa nhanh hoặc bị mất cân bằng sinh lý nhưng lại không tìm đến sự chữa trị nào. Bởi vì họ đã bỏ bê cơ thể mình nên không thể thấy được những dấu hiệu báo trước để chữa trị kịp thời. Trong khi đó, nếu thỉnh thoảng chú ý một chút đến cảm giác của bộ phận nào đó trên cơ thể cũng đủ để duy trì nó ở tình trạng khỏe mạnh. Chỉ bằng việc chú ý đến một bộ phận nào đó bị tê liệt, chúng ta có thể cung cấp năng lượng sống cho nó. Rất có thể có những bộ phận trên cơ thể bạn đang kêu cứu!

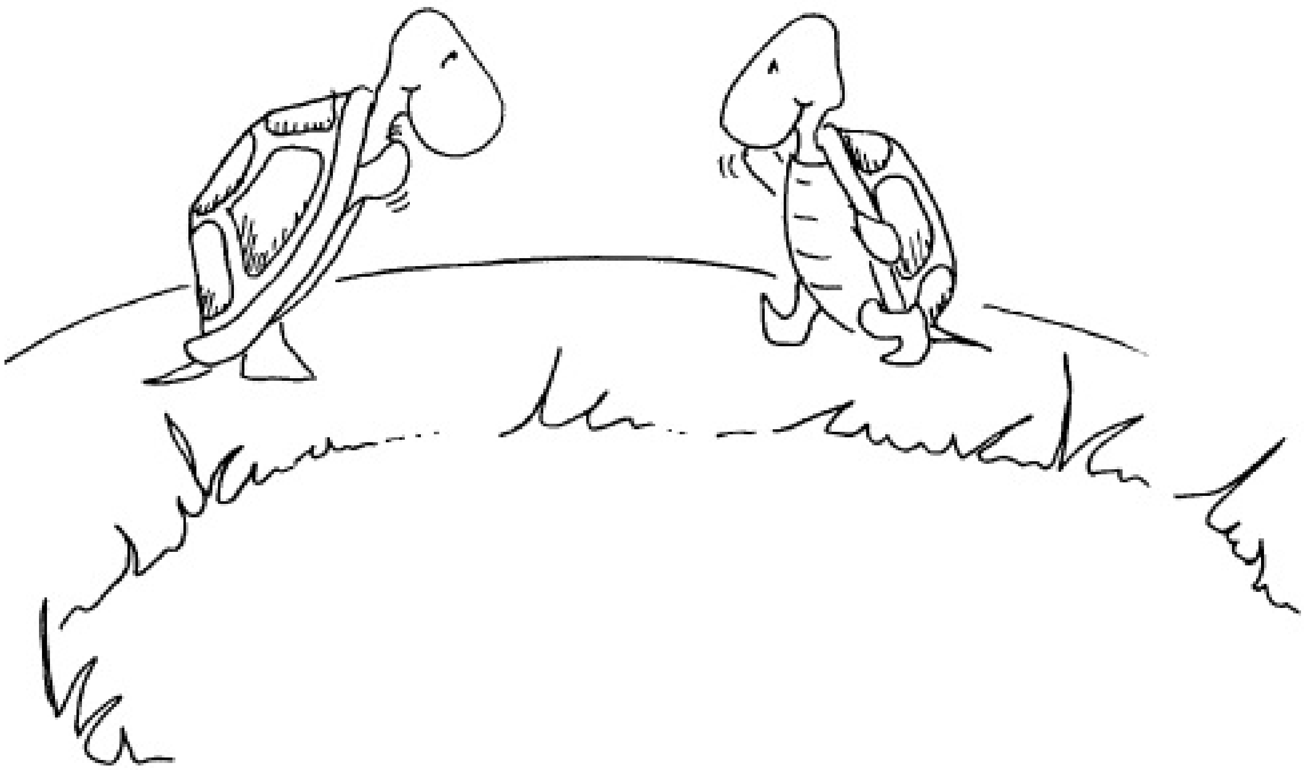
Khám phá bên trong cơ thể bạn

Giờ hãy di chuyển sâu hơn vào bên trong cơ thể bạn. Đọc lướt những hướng dẫn sau rồi nhắm mắt lại và suy ngẫm về nó.

Hít vào thật sâu. Thư giãn. Tập trung vào cơ thể bạn, để cho những tác động bên ngoài lắng đi. Tập trung toàn trí của bạn vào bên trong...

Hãy tưởng tượng một con đường đang dần dần rút ngắn. Lối đi uốn khúc chỗ này chỗ kia. Hãy chú ý đến những màu sắc trên đường. Trông nó có sang trọng? Sống động? Ven đường có nhiều hoa dại không? Hay trông nó khô cằn, thiếu nước và cháy nắng? Chỉ quan sát những gì tác động đến nhận thức của bạn. Nếu bạn thật sự không thấy một bức tranh, hãy chỉ tập trung vào việc trông nó như thế nào hay là bạn nghĩ gì ngay sau đó...

Xa xa, bạn nhìn thấy một lối đi. Bạn quan sát nó với sự mong đợi, như thể bạn biết được rằng nơi mà bạn đang đến diễn ra một sự kiện rất quan trọng. Bạn nhận biết nó với tất cả khả năng của bạn. Sự tiên đoán dần hình thành khi âm thanh xào xạc đến gần hơn. Có gì đang đến kết hợp với bạn thế nhỉ?



Vật thể hấp dẫn đó dần đến gần hơn. Gần hơn và gần hơn... và cuối cùng bạn nhìn thấy mờ mờ. Có gì đó thân thuộc, nhưng bạn không thể hoàn toàn định hình nó. Một thứ gì đó bạn đã biết nhưng cũng rất xa lạ và mới mẻ.

Giờ đây bức tranh đã dần sáng tỏ và với cảm giác vừa sợ hãi vừa kinh ngạc, ánh mắt bạn tập trung nhìn vào một thứ thật sự khiến bạn bất ngờ. Đó chính là bạn! Bạn gặp gỡ chính mình dọc đường đi. Bạn thấy chính mình đang đi tới và ở đó các bạn đi cùng với nhau! Cả hai BẠN. Bạn và chính bạn.

Và bạn nhìn thấy gì nào? Chú ý thật kỹ đến cô ấy (anh ấy). Quan sát tất cả những chi tiết bằng sự say mê.

Và bạn cảm thấy như thế nào? Bạn có cảm nhận gì về người này? Cô ta (anh ta) buồn hay vui? Hài lòng hay uể oải? Mệt mỏi hay sôi nổi? Bạn có thích cô ta (anh ta) không? Bạn có thấy thân thuộc với cô ta (anh ta) một cách nhanh chóng hay phải mất một thời gian để làm quen với cô ấy (anh ấy)?

Khi bạn quan sát vị khách này trên đường, bạn có thể thu hút cô ta (anh ta) vào cuộc nói chuyện, vào chuyện vui hay tình bạn không?

Hai bạn có thể cùng ngồi xuống và uống trà không? Hay là bạn có cảm giác cự tuyệt hình ảnh của chính mình và bằng cách nào đó cố gắng đẩy cô (anh) ra đi, khóa cô ta lại bên ngoài hay phớt lờ sự có mặt của cô ta (anh ta)? Hãy trung thực với đánh giá này, vì đây là một việc rất quan trọng.



Khả năng nhận biết bản thân có thể ảnh hưởng tới bất kỳ cuộc hành trình hay con đường nào mà bạn lựa chọn. Ý thức của bạn không ngừng chuyển động và rung lên trong từng hơi thở duy trì sự sống của bạn. Đó chính là điểm xuất phát của tất cả những việc bạn làm. Cho đến khi ta bắt gặp chính mình và nắm được cổ phần, làm sao chúng ta biết được chúng ta có mối liên hệ sâu sắc như thế nào với con người thực của mình? Và nếu chúng ta không biết chúng ta gắn kết như thế nào, làm sao chúng ta phát triển được mối quan hệ? Chúng ta nên chăm sóc nó giống như chăm sóc một khu vườn thiêng liêng vậy, cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng, để nó có thể nở ra thứ gì đó vĩ đại hơn. Sự tiến hóa là quá trình diễn ra hoàn toàn tự nhiên của cuộc sống. Cuộc sống của chúng ta luôn đón chờ được mở rộng và vươn xa hơn, để trưởng thành hơn, trải nghiệm nhiều hơn...

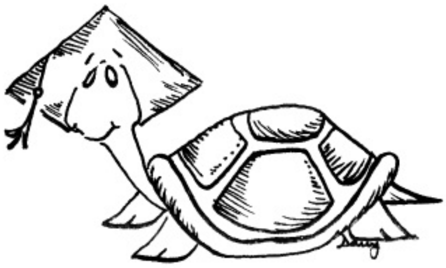
Vì vậy, bạn hãy đặt mình vào cuộc gặp gỡ tình cờ trên đường đi. Ghi chép lại về nó. Ngẫm nghĩ về nó trong những ngày tới. Chúng ta sẽ bắt đầu từ điểm này.

Trường học trái đất: Bạn đang theo học lớp nào?

Thời gian của chúng ta trên trái đất chính là để học cao hơn. Giống như trường học, có những bài học là bắt buộc và như vậy, chúng ta không có lựa chọn nào ngoài việc tham gia vào tình huống đó và nắm bắt chương trình giảng dạy. Một vài người dành toàn bộ tâm sức vào những gì họ được yêu cầu.

Thế còn những cơ hội khi bạn quyết định hướng đi mà bạn theo

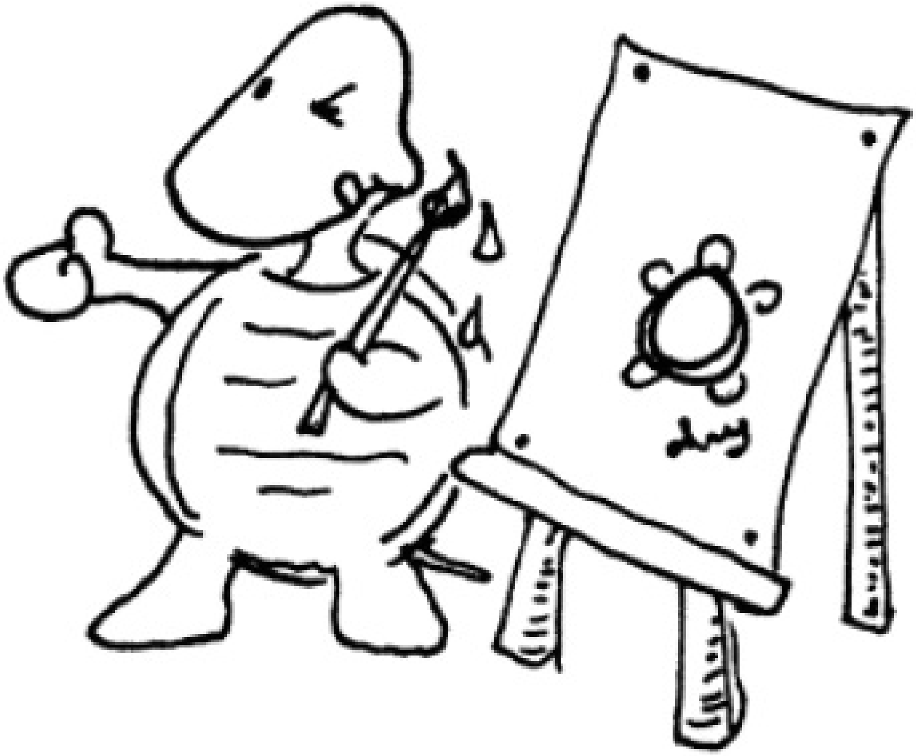
đuổi thì sao? Bạn có nắm giữ được chúng như là những lựa chọn hay không? Bạn có chủ động khám phá những khu vực đó không?



Mong muốn thực sự của bạn là gì? Khao khát trong tâm hồn bạn? Bạn nhờ đến chính mình để khám phá và theo đuổi những ước muốn này, bạn cũng nhờ chính những người bạn yêu quý nữa. Một vài người trong chúng ta sống chỉ để đáp ứng những gì người khác cần, sống theo những luật lệ, làm những việc mà chúng ta nghĩ là chúng ta "nên" làm. Chẳng còn thời gian để khám phá những sở thích cá nhân nữa. Lịch trình cuộc sống của chúng ta đầy ắp những yêu cầu, không còn chỗ cho những quyền tự do vui vẻ nữa! Nếu bạn tiếp tục hi sinh cho người khác và không theo đuổi niềm say mê trong trái tim mình, bạn sẽ trở nên suy yếu và kiệt sức, đó là hậu quả của quá trình ức chế.

Bạn kỳ vọng điều gì? Bạn chọn đi theo hướng nào? Bạn muốn có được những trải nghiệm nào? Điều gì mang lại niềm vui cho bạn? Bạn có mong muốn thầm kín nào không? Tổng hợp tất cả những mục tiêu đó trong cuộc sống của bạn, cân bằng chúng với những bổn phận. Khi bạn hoàn thành, bạn trở nên tràn đầy và yêu cầu nhiều hơn nữa. Khi bạn tôn vinh giá trị bản thân bằng việc thực hiện những điều bạn yêu thích vì đơn giản là bạn thích, niềm hân hoan của bạn sẽ tác động đến những người xung quanh.

Khi bạn nhìn nhận bản thân là tâm điểm của sự thích hợp và mong đợi trong cuộc đời, thế giới mở ra cho bạn những cơ hội. Bạn có thể dành thời gian cho lớp học ngoại ngữ hoặc tiết kiệm cho một chuyến du lịch bạn hằng mơ ước.



Bạn là sự sáng tạo từ cuộc sống của bạn. Hãy đầu tư thời gian, sức lực và nguồn lực tài chính để tạo ra một kiệt tác.

Những mục tiêu và dự định: Kế hoạch của bạn cho cuộc sống

Mục tiêu là những điều bạn muốn trải nghiệm hay thu nhận được và lên chiến lược để dành được mong muốn của mình. Đó chính là định hướng cho tương lai. Bạn phân bổ thời gian và năng lượng để hướng tới mục tiêu. Những mục tiêu đó góp phần tạo nên một cấu trúc hoàn chỉnh cho cuộc sống của bạn. Đạt được một mục tiêu là cơ sở hình thành những mục tiêu khác.

Những dự định có liên hệ với những giá trị nổi bật nhất bên trong con người bạn và những lựa chọn của bạn để sống cùng với những giá trị đó. Tâm điểm của sự chú ý chính là cách thức mà bạn sống trên thế giới này. Chúng được biểu hiện qua thái độ và niềm tin của bạn. Nó liên quan đến những thời điểm hiện tại. Dù bạn vô tình hay hữu ý nhận diện ra sự tồn tại của chúng, bạn thật sự đang sống với những dự định mỗi ngày. Trong lúc căng thẳng hay rối loạn, những dự định

có thể giúp bạn tập trung vào những điều thật sự quan trọng, và không bị chi phối bởi những yếu tố bên ngoài. Nó giúp bạn tạo ra sự bình yên trong tâm hồn mà không một sự náo động của thế giới bên ngoài nào có thể xâm nhập được. Khi sống bằng những giá trị đích thực, bất kỳ điều gì bạn trải nghiệm được đều trở thành một phần không thể thiếu trong cuộc sống của bạn, một sự khám phá đầy ý nghĩa và một cơ hội để thể hiện bản thân với thái độ xây dựng. Thay vì hướng tầm nhìn của bạn đến những thứ mà bạn có thể đạt được nhờ số mệnh, tiêu chuẩn đánh giá cuộc sống quan trọng nhất của bạn trở thành điều chân thực nhất đối với bạn.

Luôn ý thức về những dự định sẽ giúp bạn đạt được mục tiêu của mình nhanh hơn. Bởi vì những tiêu điểm sẽ làm nổi bật khả năng của bạn để có những bước chuyển tích cực với những thay đổi trong cuộc sống.

Hãy xem xét những ví dụ sau đây:

MỤC ĐÍCH: Tìm được công việc mà tôi thích và được đền bù xứng đáng với giá trị của tôi.

- DỰ ĐỊNH: Để chia sẻ món quà độc nhất của tôi khi có cơ hội. Để phát triển bản thân ở mức tốt nhất có thể. Để biết được rằng những cống hiến của tôi có giá trị và để đánh giá cao vì tôi có thể làm được điều đó bằng nhiều cách. Để thừa nhận rằng tôi xứng đáng được đền bù đầy đủ cho những cống hiến của mình.

MỤC ĐÍCH: Có một người bạn đời.

- DỰ ĐỊNH: Để biểu lộ tình yêu trong tất cả những việc tôi làm, với tất cả những gì tôi đối mặt. Trở thành người yêu mến tất cả những người tôi gặp. Để nở rộ tình yêu rộng lớn trong cuộc sống của tôi.

MỤC ĐÍCH: Giải quyết những vấn đề của con tôi.

- DỰ ĐỊNH: Tôi cần bình tĩnh, tinh thần và tình cảm phải tích cực và không mường tượng đến kết quả đặc biệt nào.

Khám phá danh sách mục tiêu và dự định của bạn. Bạn có thể đi

vào chi tiết hơn. Để hỗ trợ tốt hơn cho bạn trong quá trình này, hãy đọc cuốn *Turtle Wisdom Companion A Motivational* (Bạn đồng hành của Rùa: Cuốn sách đầy động lực).

Cái gì xảy ra nếu?

Sẽ như thế nào nếu bạn chợt nhận ra rằng bạn là bảo vật quý giá nhất? Bạn luôn có thể kiếm thật nhiều tiền, mua một ngôi nhà mới, thậm chí có thể thiết lập lại hay thay đổi các mối quan hệ. Có một người mà bạn không bao giờ có thể trốn tránh, đó chính là bản thân bạn. Bạn luôn tồn tại cùng với tất cả những niềm vui trong cuộc sống. Bạn cần chính bản thân mình để đối diện mỗi ngày đến và trôi đi - những lúc thăng, lúc trầm và cả những lúc bình thường. Bạn tồn tại vĩnh hằng.

Vì thế, sẽ như thế nào nếu bạn thực sự đánh giá cao giá trị của người mà bạn sống ngay trong bộ da của người đó, mỗi bước đi của anh ta là của bạn, và con đường anh ta lựa chọn cũng là của bạn? Sẽ ra sao nếu bạn đối xử với chính mình như thể bạn là một tài sản quý giá nhất? Sẽ ra sao nếu bạn hiểu rằng bạn là một món quà quý giá, độc nhất vô nhị đến với thế giới này? Sẽ như thế nào nếu bạn ca ngợi những thành công của bạn và cảm giác thỏa mãn với những thành công đó? Nếu bạn hỗ trợ một cách nhẹ nhàng cho bản thân để vượt qua những thử thách với sự kiên trì mà bạn dùng khi ở cùng một đứa trẻ? Nếu bạn thực sự yêu quý chính mình? Nếu bạn thức dậy mỗi buổi sáng bằng bài hát cảm ơn vì sự tồn tại trên trái đất này và với sự phòng bị cho những điều mà một ngày mới có thể mang lại? Sau đó cuộc sống của bạn sẽ như thế nào?



3
Không ai có thể làm được điều này

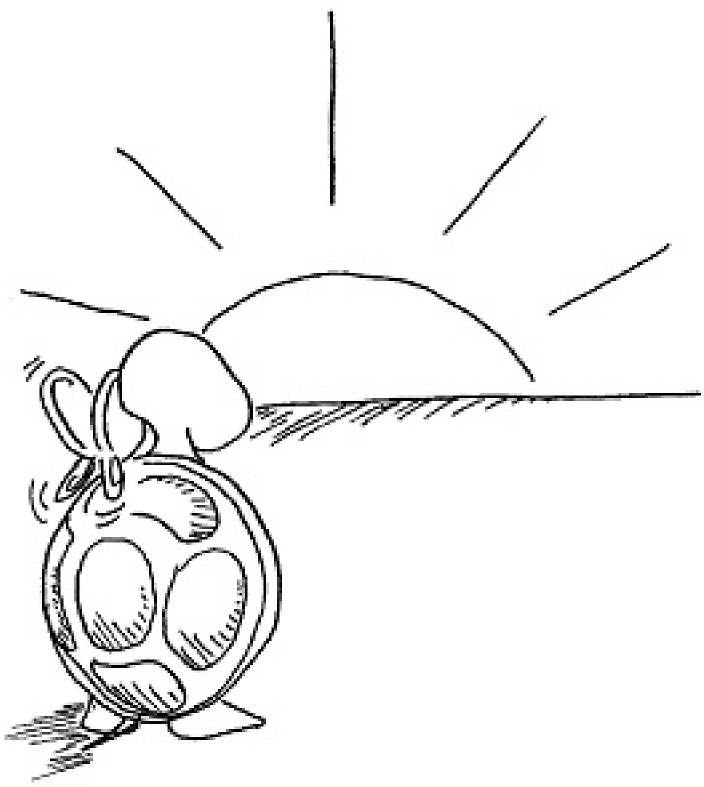
“Số phận thuộc phạm trù cơ hội, là vấn đề của sự lựa chọn; đó không phải là thứ mà bạn ngồi đợi nó đến, nó là thứ mà bạn phải nỗ lực để giành được.”

- VÔ DANH

“Ai cũng phải học cách tự lập. Chỉ có những người thành công mới nhận biết được điều này.”

- VÔ DANH

Dù bạn có quyết tâm sống trọn cuộc sống theo cách của mình hay không, thì cũng chỉ có bạn mới có thể thực hiện được. Không ai có thể làm điều đó thay cho bạn được.



Trong chúng ta cũng có vài người đi lại dật dờ như những thây ma, sống cuộc sống đều đều, chậm chạp lê từng bước từ nơi này đến nơi khác, làm việc này đến việc khác. Họ sống mà không hề cho mình

cơ hội để lựa chọn, sống không có mục đích. Họ không bao giờ cảm nhận một cách đầy đủ về những trải nghiệm trong cuộc đời, sự phong phú trong các mối quan hệ cá nhân hay là niềm vui khi đạt được thành quả. Sự ì ạch đã ngăn cản họ tận hưởng cảm xúc mãnh liệt từ sự trải nghiệm cuộc sống.

Bạn có từng gặp ai đã phải đối mặt với cái chết liền kề chưa? Sau giây phút đấu tranh sinh tử ấy, ai cũng sẽ cảm thấy trân trọng, tận hưởng những khoảnh khắc mà phần lớn trong số chúng ta đều không nhìn thấu được vẻ đẹp của nó, để nó trôi qua từng ngày. Tôi luôn hi vọng rằng ngày càng có nhiều người nhận biết được món quà giá trị và hào phóng mà cuộc sống ban tặng theo cách thức khuyến khích chúng ta tỉnh táo hơn và khích lệ chúng ta làm những điều lớn lao hơn.

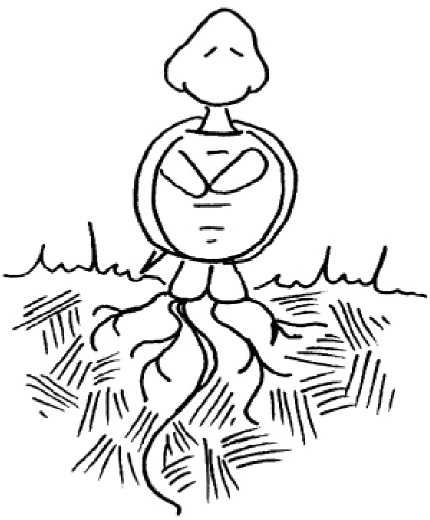
Chúng ta có thể bắt đầu bằng cách tưởng tượng rằng chúng ta đang cùng nhau ngồi trên mặt đất và cảm nhận được sự tồn tại của Mẹ Trái Đất với tất cả lòng tôn kính hành tinh của chúng ta. Bản năng gắn kết chặt chẽ với thế giới tự nhiên đã cung cấp cho chúng ta những âm thanh, những trải nghiệm để làm cho mối liên hệ với Trái Đất mạnh mẽ dần lên. Mặc dù chúng ta là những chủ thể có linh hồn, nhưng sự tồn tại của chúng ta trên trái đất với hình hài cụ thể là hoàn toàn có lí do. Mối liên hệ càng chặt chẽ, chúng ta càng được hỗ trợ nhiều hơn để thực hiện sứ mệnh của mình. Chúng ta xây dựng một nền tảng quan trọng để trợ giúp nhiệt tình trong tất cả những việc mà chúng ta làm.

Những chiếc bánh bùn

Khi còn nhỏ, bạn có thường nghịch đất không? Hãy quay về quãng thời gian đó. Bạn có dành thời gian để liên hệ với Trái Đất mỗi ngày không? Tôi biết điều này nghe có vẻ buồn cười, nhưng tôi hoàn toàn nghiêm túc. Một vài đứa trẻ cứ chạy mải miết cho đến khi ngã đập đầu xuống đất, tối sầm mặt mũi mới dừng lại. Thật kỳ diệu là chúng có sự gắn kết với thế giới – nhờ lực hấp dẫn! Tôi cũng muốn đưa ra một bài thực hành đơn giản có thể giúp bạn tăng cường sự liên kết và cung cấp cho bạn một nền tảng vững chắc.

Hoạt động này đạt được hiệu quả tối đa nhất khi thực hiện ngoài

trời, khi bạn đứng thật vững vàng trên mặt đất. Trong điều kiện thời tiết khắc nghiệt hoặc những tình huống khác khiến cho hoạt động ngoài trời này không thể tiến hành, bạn có thể sử dụng những dụng cụ để thực hiện trong nhà và cảm nhận mặt đất ngay dưới chân bạn.



Hãy đứng thật vững trên đôi chân bạn và cảm nhận mặt đất. Chú ý đến cảm xúc của bạn khi nhận thấy rằng mặt đất đang ôm lấy bạn và tiếp thêm sức mạnh cho bạn... mở lòng đón nhận tất cả những cảm xúc từ các ngón chân, bàn chân và cả cơ thể bạn. Nhiều người cảm thấy một sự rung chuyển, một nguồn năng lượng chạy trong dây thần kinh hoặc chỉ đơn giản là cảm giác ấm áp. Có thể bạn sẽ ngạc nhiên! Hãy bỏ qua những mong đợi và tập trung vào những thứ tồn tại xung quanh đang chào đón bạn.

Giờ hãy tưởng tượng những cái rễ nhỏ xíu đang mọc ra từ chân bạn, đâm vào trong đất và sau là đến những cái rễ to hơn, cuối cùng là rễ cái đâm thật sâu vào trong lòng đất, để Mẹ Trái Đất ôm trọn lấy và giữ cho bạn được an toàn và thăng bằng... ***giữ cho bạn đứng vững trên thế giới của chúng ta.***

Một lần nữa, để ý đến những cảm giác có từ lòng đất, những gì cơ thể bạn cảm nhận được và cả sự thay đổi của những cảm xúc đó. Cảm giác mọc rễ như thế nào? Nếu như bạn không nhận thấy được điều đó, hãy tưởng tượng về nó. Bạn có thấy một nguồn dinh dưỡng dồi dào mà bạn nhận được qua những cái rễ đó không?

Hãy thừa nhận rằng bạn đã được kết nối, đã bám rễ vào đất và thông qua sự gắn kết này, bạn nhận được sự trợ lực trong tất cả những việc mà bạn đang cố gắng làm mỗi ngày. Giống như những cái cây, bạn được nuôi sống bằng các chất dinh dưỡng. Tập trung vào dòng chảy năng lượng tự nhiên này và ý thức về sự hiện diện của nó sẽ góp phần làm tăng tính hiệu quả và có thể giúp bạn tiếp cận mỗi ngày của mình với tư thế sẵn sàng và vững vàng hơn.

Hãy áp dụng phương pháp này trong vòng một tuần và quan sát xem những ngày tháng của bạn hé lộ như thế nào?



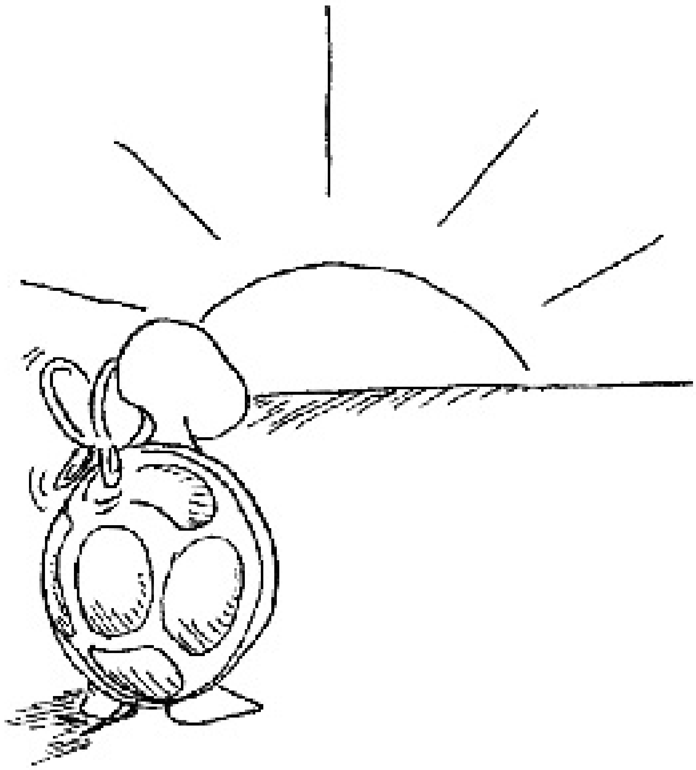
"Tôi thả mình vào Đất Mẹ, Đất Mẹ ôm trọn lấy tôi."

"Tôi thả mình vào Đất Mẹ, Đất Mẹ ôm trọn lấy tôi."

"Hãy giống như một cái cây khi theo đuổi sự nghiệp của bạn. Đứng vững, bám chắc, vươn về phía trước, thuận theo hướng gió trời, và học cách tĩnh tâm."

- ĐỀ TẶNG RICHARD ST. BARBE BAKER, CHA CỦA CÁC LOÀI CÂY

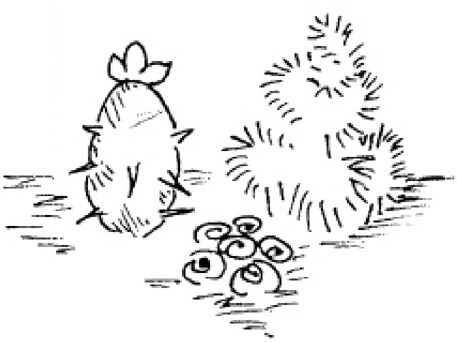
Bạn đối diện với chính mình!



Với hứa hẹn của ngày hôm nay

4
Khu vườn của bạn phát triển như thế nào?

*"Hãy quan sát những người làm vườn trồng cây.
Tôi xin thề với tất cả là sẽ thực hành nghề làm vườn cổ xưa và để cho các loài cây gắn bó với tôi."*
- ROBERT AITKEN



Cuộc sống của chúng ta là những phong cảnh đẹp, với vô vàn màu sắc và hình khối. Cách chúng ta trồng cây, nuôi dưỡng và phát triển khu vườn của mình hoàn toàn mang tính cá nhân. Một vài chỗ bị bỏ qua, đang ở trong tình trạng rất cần phân bón và nước. Chúng bị lấn chiếm bởi cỏ dại, những loài cây linh tinh và rác rưởi. Những góc khác của khu vườn thì rực rỡ, sáng bừng lên với vẻ đẹp đầy màu sắc, bởi vì chúng được chăm sóc cẩn thận bằng tình yêu thương. Có những khu vườn thanh nhã với một vài loài thực vật quý hiếm, trong khi những khu vườn khác thì cây cối mọc lởm chởm và phải chống chọi với điều kiện khắc nghiệt. Bạn làm gì để giúp cho cuộc sống của mình trở nên phong phú? *"Hãy đi dạo quanh "khu vườn" của bạn và đánh giá những gì bạn nhìn thấy."*

Hãy cởi mở đón nhận những gì bạn quan sát được trong khu vườn của mình. Thành thật đánh giá bản thân bạn và cuộc sống của bạn. Chú tâm đến sự phong phú trong tính cách của bạn, những nét đặc trưng của con người bạn. Để ý đến những "hạt mầm" mà nếu được chăm sóc cẩn thận, chúng có thể nở hoa. Quan sát xem "khu

vườn" của bạn còn thiếu gì và cần bổ sung những gì? Nuôi dưỡng những tiềm năng của bạn để bạn có thể bộc lộ tốt hơn cái tôi chân thực của mình. Thừa nhận bản thân – cùng với tầm nhìn về sự phát triển trong tương lai. Khi bạn hiểu rõ giá trị của việc đi dạo trong khu vườn, hãy rộng lòng đón nhận sự thịnh vượng của chính bạn và của những trải nghiệm cuộc sống của bạn. Nên biết rằng, mọi thứ đều là một mảnh ghép trong tổng thể những phần làm nên con Bạn đã bao giờ thấy một bông hoa hướng dương lại ước mình là một bông hoa thủy tiên chưa? người bạn. Hãy đánh giá cao "phong cảnh" của riêng bạn như những gì vốn có của nó.



Nhận diện và chấp nhận vẻ đẹp của chính mình

- RÙA THÔNG THÁI

Bạn thuộc về nơi này!

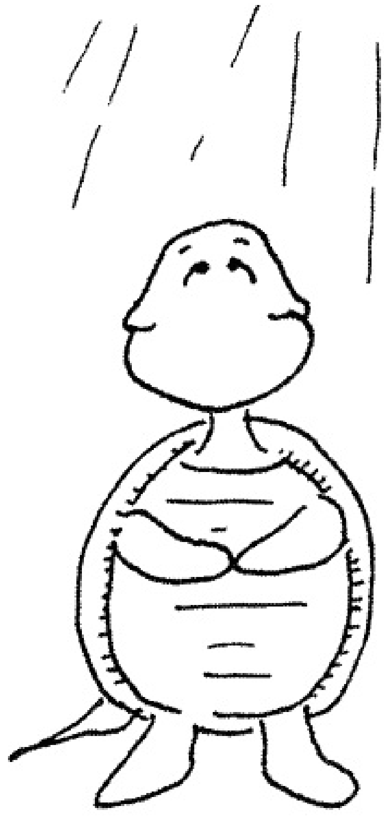
Sự ra đời của bạn không phải là một sự nhầm lẫn. Có một điều gì đó rất quý giá và duy nhất về bạn. Không có một ai có thể giống bạn hoàn toàn cả. Bạn có khả năng mang đến một sự cống hiến cho thế giới này mà không một ai có thể làm được; không có bạn phần đó sẽ bị khuyết đi.

"Chúng ta phải tin rằng chúng ta được ban tặng một điều gì đó, và dù phải trả bất cứ giá nào, chúng ta cũng phải đạt được điều đó."
- MARIE CURIE

"Khi bạn bắt đầu nhận biết chứ không phải là nghi ngờ về tài năng của mình, bạn sẽ khám phá ra những khả năng vật lý cần thiết để thực hiện mục đích của mình."
- WAYNE DYER

Bạn là một phần trong kế hoạch của Đấng Tối Cao. Bạn sinh ra đã có quyền tiếp nhận nguồn năng lượng của vũ trụ - nguồn năng lượng để duy trì cuộc sống – và trong rất nhiều trường hợp, bạn sử dụng nó như là phương tiện để thu về những trải nghiệm vô song của mình. Bạn sinh ra đã có quyền tiếp nhận nguồn năng lượng dành riêng cho bạn.

Khi nhận biết được món quà của tự nhiên này, mỗi một giây phút đều trở nên quý giá. Mỗi một trải nghiệm lại đóng góp vào tổng thể. Không có gì là tầm thường cả... Chấp nhận vị trí cá nhân của mình trong vòng đời và nhận diện được giá trị của chính bạn sẽ làm tăng nguồn cảm hứng trần tục của bạn mỗi ngày. Thậm chí việc đi đến một cửa hàng rau quả cũng có thể trở thành một cuộc phiêu lưu! Bạn không bao giờ biết mình có thể gặp ai hay có thể nhìn thấy những gì. Tất cả những điều đó là một bước đặc biệt trong đường đời.



Thiết kế "phong cảnh" của

bạn

Bạn có thể để khu vườn của mình phát triển một cách tự do và hoang dại hoặc là lựa chọn thiết kế nó theo cách tỉ mẩn với những khối hình hoặc bất kỳ cái gì xen kẽ. Không chỉ có duy nhất một cách đúng. Hãy thiết kế cuộc sống của bạn theo cách mà bạn chọn. Hãy tạo ra phong cảnh cho khu vườn của riêng mình.



Công tác chuẩn bị - Xới đất

Hãy bắt đầu bằng việc nhận thức về một nguồn sức mạnh lớn tiềm ẩn bên trong con người bạn và rằng cuộc sống chính là những thứ hé lộ đằng sau những trải nghiệm của bạn. Tất cả những thứ xảy ra đều theo một trình tự và có ý nghĩa. Sự tàn héo của cây cối vào mùa thu hay sự đâm chồi nảy lộc trong mùa xuân đều là một phần của vòng đời. Toàn bộ cuộc đời của bạn đều tuân theo quy luật tự nhiên; bao gồm những thử thách, những thành công, những trở ngại cũng như những niềm vui, sự trưởng thành tự nhiên hay những khoảnh khắc thư giãn. Hãy cảm nhận từ vẻ bề ngoài đến tầng nghĩa sâu hơn về vị thế của bạn trong từng thời điểm.



Bạn có mối liên hệ với cội nguồn của cuộc sống. Bạn không thể sống được nếu thiếu nó. Nằm sâu bên trong cội nguồn đó chính là trí tuệ và sự sáng suốt. Nhận biết được khả năng tiếp cận những chỉ dẫn và như thể là bản năng, bạn biết được mình nên sống như thế nào và lớn lên như thế nào từ mối liên hệ bên trong này. Hãy tin tưởng vào sự sáng suốt này. Mở rộng lòng để đón nhận những sự hỗ trợ và dẫn đường từ những hiểu biết bên trong.

"Chúng ta có thể chuẩn bị mảnh đất màu mỡ cho cuộc sống đầy sáng tạo bằng cách tin tưởng những hiểu biết trong thâm tâm."

- TRÍ TUỆ LOÀI RÙA



Chúng ta có thể phát triển khả năng tiếp cận của tri thức và trí tuệ đã tồn tại sẵn có trong chúng ta. Trân trọng những giây phút quý giá khi bạn hoàn toàn biết được cái gì là đúng, là chân lý nhờ vào sự quyết đoán mạnh mẽ từ trong thâm tâm... Học cách cảm nhận và sử dụng sức mạnh trực giác giúp bạn tiếp cận thế giới tốt hơn. Bạn sẽ tìm được những hướng đi mới, có khả năng đón nhận những rủi ro và có dũng khí thử nghiệm những cách thức mới lạ để thỏa mãn trí tò mò cũng như lòng ham thích khám phá. Hãy mở ra chân trời của cảm xúc và tỏa sáng những tiềm năng để khám phá bản thân. Khi chúng ta trân trọng những giá trị của những cảm giác của bản thân, và làm nóng nó với sự thông thái của con tim, chúng ta có thể cẩn thận di dời những mảnh vụn của sự nghi kỵ bản thân và sự vô giá trị; chúng ta sẽ xới đất để sẵn sàng cho một vụ mùa mới của nhiệt huyết.

Trồng trọt – Lựa chọn khôn ngoan

Bên trong bạn có rất nhiều hạt giống tài năng mà chỉ có duy nhất bạn sở hữu được. Sống có ý thức cho phép chúng ta tạo nên cuộc sống tươi sáng bên cạnh những người mà khi ở bên cạnh họ chúng ta được là chính mình. Những lựa chọn tỉnh táo giúp bạn tạo được những trải nghiệm để quyết định việc bạn “trồng” cái gì. Nếu chúng ta

tập trung vào thất bại, chúng ta sẽ chẳng bao giờ có được thành công cả; khoảng cách không duy trì được tình yêu; sự di chuyển thất thường không thể là nền tảng của sự thịnh vượng. Cần biết rằng tất cả những gì bạn nghĩ, nói và hành động đều có một ảnh hưởng đến trải nghiệm của cuộc đời bạn. Quan sát bản thân và đối chiếu sự cân bằng với những thứ bạn thật sự mong muốn. Sống đúng với những dự định của bản thân bạn (xem chương *Bạn là ai*).

"Sống có ý thức cho phép chúng ta tạo nên cuộc sống tươi sáng bên cạnh những người mà khi ở bên cạnh họ chúng ta được là chính mình."
- TRÍ TUỆ LOÀI RÙA

Nhìn nhận từng "hạt giống" quý giá trong bạn để nó có thể đâm chồi và được nuôi dưỡng trở thành cây nhiệt huyết và nở rộ với tất cả vẻ đẹp của nó. Bỏ qua những lời chỉ trích có thể làm mềm đi sự lớn mạnh của những tiềm năng trong bạn. Chuyển những hiểu biết và sự hoan nghênh của bạn tới những cái mới, cái đã tồn tại bên trong, tạo cho nó thời gian và không gian để trưởng thành.

Nói những gì bạn muốn và trung thành với những gì bạn nói. Hãy có trách nhiệm với những suy nghĩ, những ngôn từ và những hành động của bạn... và nếu bạn lỡ để thể hiện ra những điều bạn không thật sự muốn thì bạn vẫn có thể cố gắng để thay đổi nó, hoặc thậm chí vô hiệu hóa ảnh hưởng của nó. Bạn nên biết rằng bạn có khả năng vô hiệu hóa tác động từ những gì người khác nói và làm đối với bạn. (Tham khảo chương *Những ngày tháng khó khăn* để hiểu hơn về chủ đề này.)

Chúng ta là những gì ta nghĩ về mình.
Mọi thứ đều phát sinh từ suy nghĩ của chính chúng ta.
Khi ta nói và hành động với trí óc trong sáng, hạnh phúc sẽ đến với ta.
Gió không thể lật đổ núi, cũng giống như những cám dỗ không thể làm siêu lòng những người tỉnh táo, khỏe mạnh và khiêm tốn.
Hãy để bản thân mình luôn tràn trề khát vọng.
Hãy nhìn mọi sự theo đúng bản chất của nó.
Bằng trái tim mình, hãy đi theo tiếng gọi của tự nhiên.
Nắm được chân lý này, ta sẽ bình an.
- ĐỨC PHẬT

Luôn cảnh giác:



Lắng nghe những âm thanh trong căn phòng. Quan sát xem cách bản thân bạn nghĩ, nói và tác động đến mọi người như thế nào và ngược lại. Điều gì có tác dụng dung hòa sự tương tác giữa các bạn? Có bao nhiêu lần bạn không thể hiểu hết nội dung người đó truyền tải? Có một vài điều ở tầm nhận thức cao hơn. Cảm xúc của anh ta không đồng nhất với những gì anh ta nói, hoặc là anh ta nghĩ một đằng nói một nẻo. Có rất nhiều khả năng dẫn đến một cuộc đối thoại với các nội dung không khớp nhau. Hãy kiểm tra lại phong cách riêng của bạn khi chia sẻ điều gì đó với người khác. Khi bạn cố gắng thiết lập sự kết nối từ tất cả những lĩnh vực trong cuộc nói chuyện của mình, bạn sẽ khám phá ra một sân chơi đầy năng lượng.

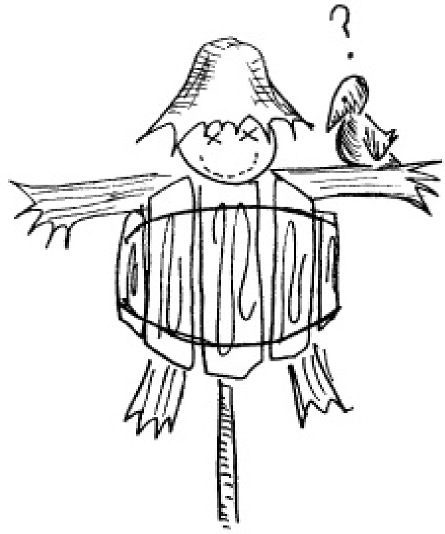
Ý thức về những nguồn năng lượng xung quanh bạn và thích thú cảm nhận sự tác động lẫn nhau của những dao động khi bạn tiếp xúc với mọi người. Cởi mở đón nhận tất cả những sắc thái mạnh mẽ mà chúng ta thể hiện.

Chúng ta thường hạn chế những lợi thế dành cho mình khi nhận định mọi thứ bằng tầm nhìn bị giới hạn. Nhận biết các khả năng xem xét sự việc theo nhiều góc cạnh sẽ giúp bạn mở rộng được tầm nhìn của mình. Khi cân nhắc những hình mẫu mạnh mẽ này, bạn có thể biết được nó ảnh hưởng như thế nào đến bản thân bạn và những kinh nghiệm mà bạn thu được. Hãy học cách nhìn nhận lạc quan về những gì xảy ra trong bất kỳ hoàn cảnh nào. Khi bạn ý thức được về nhịp điệu tinh tế này, bạn có thể đưa ra những lựa chọn cẩn thận hơn trong việc đối mặt và giải quyết các tình huống. Bạn sẽ thúc đẩy được các mối quan hệ cá nhân của mình nếu bạn tỉnh táo quan sát và tận dụng được nguồn sức mạnh này.

Dựng nên một bù nhìn bằng rơm – Tạo ra sự

an toàn cho bản thân

Đừng bao giờ để lũ quạ phá hoại mùa màng của bạn. Hãy tự bảo vệ mình để bạn có thể thu hoạch vụ mùa bội thu. Bạn là người có trách nhiệm duy nhất trong việc tạo ra sự an toàn cho bản thân mình.



- Bạn có thấy an toàn không? Hay thế giới này đầy đe dọa với bạn?
- Bạn có khả năng bắt kịp nhịp sống không?
- Bạn có một thành trì vững mạnh không, hay là mọi người đều có thể vượt qua rào ngăn và xâm phạm lãnh thổ của bạn?
- Bạn có bức tường bảo vệ riêng không?

Khám phá ra những gì bạn cần, bạn sẽ thấy được bảo vệ, thấy an toàn hơn. Học cách phát triển bằng cách tạo cho mình cảm giác an toàn một cách ổn định và đáng tin cậy. Sau đó, đừng quan tâm đến những sự thực quá xa vời hay những điều có thể xảy đến, bạn có thể thấy tâm mình bình an. Hãy ý thức được mình là ai. Trau dồi nhận thức rằng bạn hoàn toàn có thể tự lập bằng chính khả năng của mình để tiếp nhận những thay đổi trong cuộc sống. Thay vì những nguồn lực dễ mất đi từ bên ngoài, hãy phát triển sự an toàn từ bên trong.

Chúng ta cần có những cách thức trong mọi mặt: Sinh lý, tâm lý, tình cảm và năng lượng để bảo vệ chính chúng ta.

- Bạn đã bao giờ ở gần một người có xu hướng lấy đi sức mạnh của bạn?
- Đã bao giờ bạn cảm thấy mệt mỏi khi ở bên cạnh một ai đó?
- Trong cuộc sống, bạn có quen ai luôn ở trong tình trạng khủng hoảng, luôn hướng về bạn theo kiểu muốn bạn gánh trách nhiệm giải quyết chứ không đơn thuần là hỗ trợ họ?

Đó là những dấu hiệu của **sự thiếu hụt và rò rỉ năng lượng**. Có những thời điểm thích hợp để hỗ trợ người khác một cách hăng hái, ví dụ như khi một đứa trẻ bị ốm nặng; và cũng có những thời điểm bạn không cần thiết phải làm thế. Ngày nào cũng chở đồng nghiệp của mình đi làm là một cách không phù hợp để tiêu tốn năng

lượng của bạn! Bạn hãy đóng lại bất kì dòng chảy năng lượng không cần thiết và tăng cường năng lượng sống của bạn. Bạn có thể lựa chọn thời điểm và đối tượng để chia sẻ năng lượng của mình, và có khả năng nhận biết khi nào nên chấm dứt truyền năng lượng cho người khác.

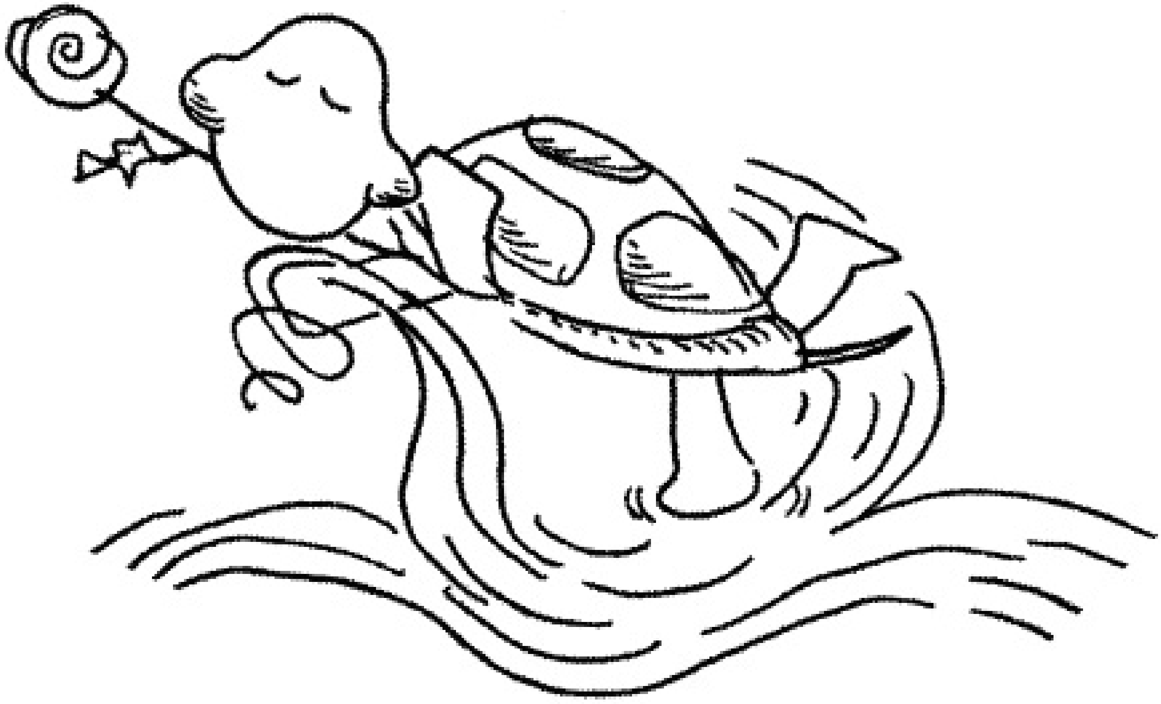
Sống khỏe mạnh trên thế giới này là yêu cầu rất quan trọng, vì vậy chúng ta cần sử dụng và hấp thụ năng lượng của mình thật sáng suốt. Cuộc sống vẫn diễn ra, chúng ta phản hồi những tín hiệu của cuộc sống, học hỏi từ chúng và cảm nhận sự tác động của chúng. Mục tiêu chính của chúng ta vẫn bao hàm tất cả những thứ liên quan.

Bất kỳ một ai hay một thứ gì đều có thể giúp ta định hình nhưng không thể đúc nặn một người giống hệt ta.

Mục tiêu chính của chúng ta vẫn còn nguyên vẹn những ảnh hưởng từ nó.

- TRÍ TUỆ LOÀI RÙA

Giống như máy lọc khí cực mạnh, chúng ta học cách phân loại và lọc bỏ đi những thứ không thích hợp. Chúng ta cũng có thể chuyển biến những thứ tiêu cực và giải phóng khỏi nó để trở nên tốt hơn, vĩ đại hơn. Những nguồn năng lượng chuyển đổi và tăng cao có ảnh hưởng rất tốt đến môi trường sống của chúng ta. Khi chúng ta thay đổi chu trình tự nhiên của hơi thở, nó có thể trở thành chất xúc tác cho những chuyển biến về mặt sinh lí xung quanh chúng ta. Nó là một phương pháp rất hiệu quả trong việc gây ảnh đến chính bản thân ta, đến các mối quan hệ cá nhân và cả hành tinh mà ta đang sống. Thật là bất ngờ! Từng người, từng người trong chúng ta đều có một nguồn năng lượng đặc biệt, có tầm ảnh hưởng đến thế giới của chúng ta.



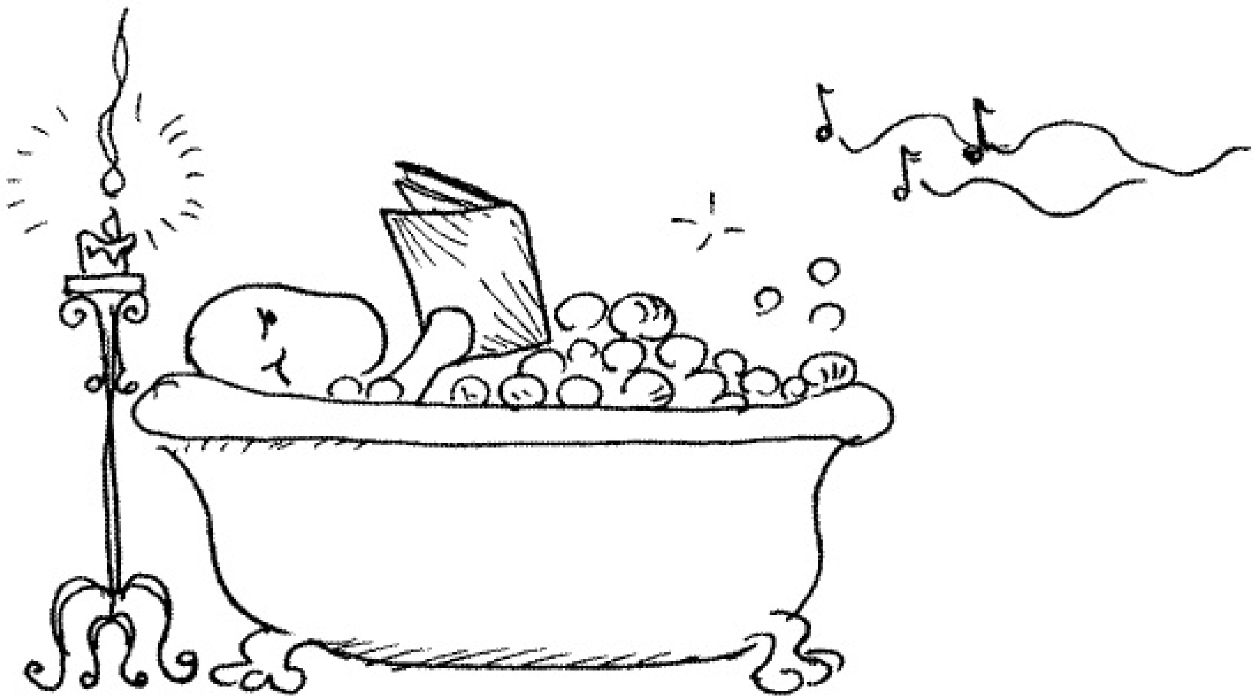
Nhiều giáo viên đã từng đưa ra những nguyên tắc kỷ luật hiểu và truyền đạt phương pháp để áp dụng chiến lược này. Nếu muốn hiểu biết nhiều hơn nữa, bạn nên tìm một giáo viên hoặc một vị cố vấn dày dạn kinh nghiệm để chỉ dẫn cho bạn. Nhân tiện, tôi cũng có một cái đĩa học thiền mang tên *Spinning the Light* (Ngược sáng) dẫn lối bạn trải nghiệm những bài thực hành chuyển đổi này.

Tưới nước – Làm giàu cho cuộc sống

Chúng ta cần đem lại cho mình sức sống mới. Nếu chỉ cho đi và cho đi mà làm mới lại, chúng ta sẽ bị thiếu hụt và kiệt sức. Điều gì khiến bạn kiệt sức? Những tình huống gây căng thẳng cho một người lại có thể kích thích, hấp dẫn và dễ làm đối với một người khác. Hãy quan sát xem yếu tố nào rút kiệt sức lực của bạn và hãy thu nhỏ tầm ảnh hưởng của nó bằng cách phác thảo những thứ giúp bạn cân bằng và lấy lại được năng lượng.

Thứ gì có thể giúp bạn lấy lại sức sống giống như một cốc nước mát trong ngày hè nóng bức? Đối với vài người, những dưỡng chất có thể tìm thấy ngay ngoài tự nhiên, như việc ngồi dưới tán cây hay bơi trong đại dương. Những người khác thì đi khiêu vũ hay tìm niềm vui

trong sự buông thả, cảm giác tự do và dễ dãi với cuộc sống. Dù là một buổi xông hơi, một cuốn sách tuyệt vời hay một bữa ăn ngon, cũng mang lại cho bạn những sự thích thú ngọt ngào, sự hài lòng giản đơn để đảm bảo rằng bạn đã được nạp năng lượng sống và sẵn sàng đón nhận mọi yêu cầu của cuộc sống. (Đọc chương *Thời điểm* để có những công cụ hữu ích.)



Bạn không thể cứ tiếp tục cho đi mà không nhận lại. Nó là vòng quay thần thánh. Một quy luật của vũ trụ. Thậm chí những loài cây chịu hạn giỏi nhất cũng cần phải có nước. Những loài hoa quý hiếm thì thường cần sự chăm sóc cẩn thận mỗi ngày. Bạn cần thời gian để nạp lại năng lượng. Bạn phải ưu tiên cho bản thân và những nhu cầu cá nhân của mình. Bạn không thể chỉ tiếp tục cho đi và cho đi.

Nhổ cỏ

Chúng ta cần làm sạch cỏ dại, bởi vì khi bỏ đi những thứ vô dụng trong cuộc sống của mình, chúng ta sẽ tạo ra được không gian sống cho những thứ hữu ích khác. Dọn rác sẽ mở đường cho sự phát triển mới.



Một số loài cỏ dại bám rễ sâu và cần phải đào lên từng chút một. Những loài cỏ mọc sau kì mưa xuân thì dễ dàng được nhổ lên. Những kẻ xâm chiếm bị tiêu diệt tận gốc rễ sẽ dễ dàng bị quên lãng.

Có một số loài cỏ dại rất khó nhổ. Tôi có một ô vườn lớn ở sân trước. Dù có cố gắng thường xuyên chăm sóc, nhưng cỏ dại vẫn không ngừng lấn chiếm những loài hoa. Vì thế tôi đã bọc đầy mảnh nhựa đen xung quanh để thiêu cháy nó bằng tia nắng mặt trời, ngăn nó đón các cơn mưa để sinh sôi, và không chú ý gì đến nó trong vòng hơn một năm. Khi tôi bỏ tấm chắn ra, cỏ dường như đã bị tiêu diệt; nhưng chỉ một thời gian ngắn sau, chúng mọc trở lại từ những gì còn sót lại trong đất. Tôi đã phải đào cả khu đất lên để diệt tận gốc rễ của chúng, tạo không gian sống cho những loài cây khác. Thành thật mà nói, tôi có thể bỏ mặc chúng và cho chúng một khu để phát triển, nhưng lại gặp một trở ngại lớn: Loài cỏ dại này là loài xâm chiếm, chúng có thể nhanh chóng chiếm cả khu vườn.

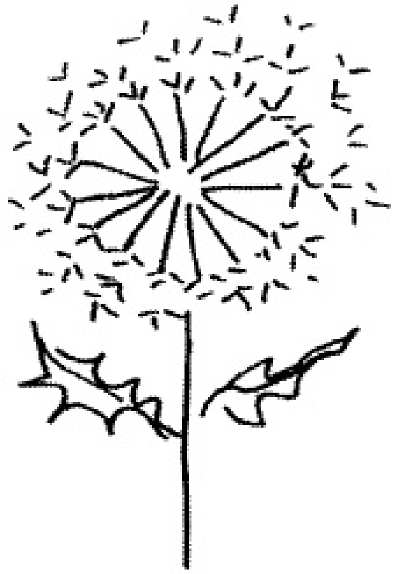
Đây là một sự quan tâm rất đặc biệt dành cho "vườn cỏ dại" của chính bạn. Loài sinh vật nào đang mọc tràn lan trong khu vườn của bạn? Bạn đang định dùng cách nào để phủ lấp những loài đang nằm tiềm tàng trong lòng đất? Nếu chỉ lờ đi những loài sinh vật cũ hoặc đã bị tổn thương mà không giải quyết nó thì sẽ chẳng bao giờ nó mất đi cả. Chỉ cần cho chúng cơ hội, chúng sẽ đâm chồi và xâm chiếm trở lại cuộc sống của bạn. Phát hiện những loài cỏ dại phiền hà đó và nhẹ

nhàng đẩy chúng đi bằng cách tiêu diệt tận gốc rễ.

Bất kỳ người làm vườn nào cũng biết, cỏ dại luôn tồn tại và phải dọn sạch nó. Vì thế, hãy thường xuyên xem xét lại những thứ gì không có tác dụng đối với bạn và khử hoàn toàn nó. Làm thoáng khu vườn của bạn và để ánh nắng mặt trời chiếu sáng cho sự phát triển mới của bạn.

- TRÍ TUỆ LOÀI RÙA

Cỏ dại và hạt giống



Cỏ dại của một người có thể là hạt giống của người khác. Có vài người nhìn khu vườn của tôi và thốt lên: “Ồi, nhìn đám cỏ dại kìa!” Đối với tôi, đó là một loài hoa đẹp. Người làm vườn của tôi nói rằng, một vài loài cây có thể được xem là độc hại ở môi trường này nhưng nơi khác chúng lại có ích. Kiểm tra định kỳ và thông báo những loài cây nào nên loại bỏ để đảm bảo rằng chúng không trở thành những kẻ xâm chiếm.

Công việc của chúng ta là phân loại những loài cỏ phá hoại và không cần thiết từ những hạt giống đặc biệt… Khi sự quan tâm, những nỗi lo, sự bảo mật và sự sợ hãi xuất hiện, sẽ rất có ích nếu nhận thức được sự thích hợp của công việc này. Nó có thể là một thứ gì đó ám ảnh bạn từ nhỏ? Nó có thật sự đúng với bạn không?

Ví dụ như, rất nhiều người kể một câu chuyện giống nhau rằng họ được bố mẹ nuôi dưỡng trong hoàn cảnh hết sức khó khăn. Bố mẹ luôn phải lo lắng về tiền và phải thu lượm vỏ hộp để tăng thêm thu nhập. Về sau, những đứa trẻ này luôn than phiền về tiền bạc trong khi chúng rất thành công trong sự nghiệp và chu cấp trên mức đầy đủ cho gia đình mình.

Chúng ta có định nghĩa “nguồn gốc gia đình” là vì một lí do – phần lớn những điều kiện sống ban đầu của chúng ta đều bắt nguồn từ đó. Nguồn gốc xuất thân ảnh hưởng rất nhiều đến thái độ, niềm tin

và triết lý khi chúng ta trưởng thành. Thậm chí nó còn ảnh hưởng đến cả những thứ hình thành trong giai đoạn khi chúng ta trưởng thành.

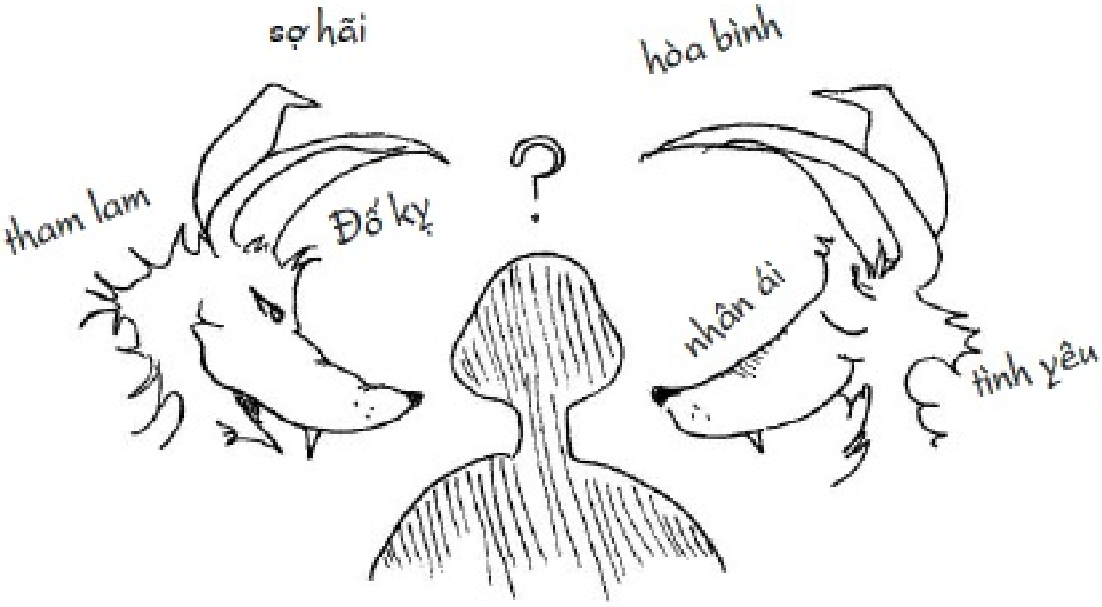
Khi một vấn đề phát sinh, hãy xác định xem nó có giá trị gì không. Nếu có, nó chính là hạt giống tiềm năng cho sự phát triển của bạn.

- Xem xét những khó khăn mang lại cho bạn những hiểu biết gì?
- Nó có phục vụ mục đích nào không?
- Giờ nó có tác dụng gì không?
- Bạn có thể làm gì để cải thiện tình hình? Bạn có thể điều chỉnh nó theo cách nào?
- Khả năng phát triển ở đây là gì?

Nói một cách khác, nếu bạn thấy rằng sự lo lắng không phù hợp với hoàn cảnh hay niềm tin của bản thân bạn, nhưng nó lại vẫn tồn tại, thì hãy xem xét đến những nguyên nhân có thể. Hãy loại bỏ những loài cây leo xấu xa đó, mở rộng không gian để tăng thêm sức sống của bạn.

Đây hoàn toàn không phải việc có thể làm một lần là xong! Khi bạn tiếp tục thực hiện, bạn sẽ hạn chế được những thứ làm bạn suy yếu đi và làm lớn mạnh những thứ khuyến khích bạn trở nên mạnh mẽ.

Một câu chuyện cổ của người dân da đỏ ở Mỹ nói về việc một người ông đưa ra những lời khuyên cho cháu của mình.
Ông nói với cậu bé rằng trong con người luôn tồn tại hai con sói xâm chiếm nhau.
Một con là biểu tượng của lòng nhân ái, hòa bình và tình yêu.
Con còn lại là con sói tham lam, luôn sợ hãi và đố kỵ.
Cậu bé tròn xoe mắt hỏi ông,
“Vậy con sói nào sẽ thắng hả ông?”



Người ông đã trả lời một cách thông thái,
"Là con mà ta cho nó ăn hàng ngày cháu ạ."

Bón phân – "Những chất thải lâu ngày" trở thành phân bón tốt

"Cuộc sống giống như việc chụp ảnh vậy...
chúng ta sử dụng sự mâu thuẫn để phát triển."
- HARRY COHEN BABA

Những dư vị của những kinh nghiệm, những cuộc thử nghiệm, những khó khăn, những bài học chúng ta thu được, những nỗi đau chúng ta cảm nhận, những cảm xúc đau buồn; tất cả đều là những chất dinh dưỡng dồi dào cho mảnh đất màu mỡ để chúng ta phát triển.

Nếu bạn thấy không hài lòng về một phần nào đó của cơ thể mình, hãy ghi nhớ một điều rằng bạn hoàn toàn có khả năng thay đổi nó. Nói một cách khác, nếu bạn không thành tâm ưu tiên cho những điều tích cực, thì khi có bất kỳ chuyện gì xảy ra, bạn cũng sẽ bị mất điểm. Chúng ta cần xác minh chất thải. Đầu tiên, hãy thành thật thừa nhận nó là chất thải (phân)! Sau đó hãy chuyển nó thành phân bón, chất dinh dưỡng bổ ích cho sự phát triển.

Nếu chúng ta tổng hợp ý nghĩa từ nơi chúng ta đến và những trải nghiệm chúng ta có, nếu chúng ta tăng chất dinh dưỡng vào đất, và sau đó trân trọng những giai đoạn này, dù nó tốt hay xấu. Ta sẽ tận dụng từng phần kinh nghiệm và sẽ hưởng lợi ích từ chúng. Giống như loại phân bón giàu chất dinh dưỡng, dù có hơi nặng mùi một chút nhưng lại giúp chúng ta phát huy hết tiềm năng của mình.



Không gian sống

Nhiều người nói với tôi: "Tính đến bây giờ tôi đã làm việc được... năm. Đến khi nào thì nó mới kết thúc?" Không bao giờ! (Tôi hi vọng thế). Trong khi bạn đang hít thở lần nữa, hi vọng rằng bạn đang lớn dần, vươn xa hơn, khám phá ra nhiều điều mới mẻ và khiến cho bản thân bạn trở nên tinh tế hơn. Khi con trai tôi còn trẻ, tôi đã treo trên tường phòng nó một lời nhắn nhủ dành cho mình, "Hãy kiên trì. Chúa không hề bỏ rơi tôi đâu." Và Người cũng chưa bỏ rơi bạn.

Bạn là một sinh vật phát triển. Hãy nhẹ nhàng với bản thân mình khi đối mặt với những đổi thay. Cũng giống như những loài hoa trong vườn vậy, hãy hiểu rằng mỗi một loài đều có giá trị của nó. **Hãy tôn vinh tất cả những kinh nghiệm của bạn, chứ không riêng gì những thành công**... bởi vì chúng giúp bạn vươn xa hơn, khi bạn

tiếp cận với ánh sáng.

- Hãy tin tưởng bản thân, tin vào khả năng của chính mình, tin vào những món quà bạn được ban tặng, những tiềm năng của bạn.
- Hãy chú ý tới những thế mạnh cũng như những khả năng tiềm ẩn của bạn để phát triển chúng.
- Nhận biết cuộc sống trong tiến trình tự nhiên của nó, đừng yêu cầu sự hoàn hảo, bạn sẽ đạt được nhiều thứ hơn là bạn nghĩ.
- Hãy mang sự chấp nhận, sự tin tưởng và sự yên bình đến cuộc sống hàng ngày của bạn, bạn sẽ nhận ra rằng mọi thứ tồn tại đều có mục đích và ý nghĩa.
- Hãy dũng cảm để trở nên đáng tin – hành động thông minh, thành tâm theo đuổi những dự định của bạn, luôn tình nguyện, bảo vệ những người bạn tin tưởng khi ở thế giới bên ngoài.



Vẻ đẹp của bạn bùng nổ



Bạn có đang ngăn bản thân mình trở nên nổi bật? Bạn có đang kiềm chế những khả năng tiềm ẩn của bạn? Cuộc sống của bạn sẽ như thế nào nếu bạn bộc lộ những khả năng đó, tận dụng nó và sống cùng nó? Chúng ta hạn chế bản thân mình bằng những điều nhận định mà ta nghĩ là đúng với mình. Bạn có quá nhiều thứ thuộc về mình mà bạn chưa biết hết được! Có thể bạn đang sở hữu một khu vườn kính trồng những loài lan quý

hiếm và đang đợi để bạn đem ra chia sẻ.

Mở rộng tâm hồn bạn hơn để cảm nhận được sự tồn tại của bạn là một món quà của tạo hóa, và học cách thể hiện bản thân một cách hoàn hảo nhất.



Hãy thành thật thể hiện bản thân mình với thế giới! Hãy là chính mình!

"Chân thực là gì ạ?" một chú Thỏ đã hỏi bác Ngựa trắng khi cả hai đang nằm cạnh nhau ở vườn ươm, trước khi bà Nane chuẩn bị vào dọn phòng.

"Nó có nghĩa là có thứ gì đó chạy ở bên trong và tay cầm thò ra ngoài không ạ?"

"Chân thực không phải là cách mà cháu làm," bác Ngựa trắng nói. "Nó là thứ gì đó xảy đến với cháu. Khi một đứa trẻ yêu quý cháu trong một thời gian dài, không phải vì cháu hay chơi cùng nó, mà là vì nó thực sự yêu cháu, khi đó cháu trở nên Chân thực."

"Vậy nó có đau không ạ?" Thỏ hỏi.

"Cũng thỉnh thoảng," bác Ngựa Trắng trả lời thành thật.

"Nhưng khi cháu đã trở nên Chân thực, cháu sẽ không sợ đau nữa."

"Sự đau đớn chỉ diễn ra một lần, như kiểu bị thương, hay là đau từng cơn, từng cơn?"

Ngựa trắng trả lời: "Nó sẽ không dồn vào một lúc đâu. Khi cháu trải nghiệm nó, cháu sẽ thấy nó diễn ra trong thời gian dài. Đây chính là lí do vì sao mà chuyện này thường không xảy đến với những người mỏng manh, dễ xúc động; những người sắc sảo hay những người quá cẩn trọng. Thông thường, khi cháu trở nên Chân thực, từng sợi tóc của bạn sẽ được quý trọng, mắt của cháu long ra và các ốc vít cũng bị mòn và long ra. Nhưng những thứ đó cũng

không hề gì, bởi khi cháu đã trở nên Chân thực, cháu không hề xấu, trừ phi người ta không hiểu được cháu thôi.

- THE VELVETEEN RABBIT

Trí tuệ tự nhiên

"Mọi thứ đều có một mùa, một thời điểm cho mỗi mục đích dưới ánh nắng mặt trời. Một thời điểm được sinh ra và chết đi. Một thời điểm để gieo trồng và một thời điểm để thu hoạch những thứ chúng ta gieo trồng..."

- TÔN GIÁO: 3:1

Mọi thứ trong tự nhiên đều có không gian của nó. Từ những ngọn cỏ nhỏ bé nhất đến cây tùng cây bách vĩ đại cũng đều có không gian của nó trong hệ sinh thái của chúng ta. Vòng quay của cuộc đời tác động tới chúng ta cũng theo cách mà chúng tác động tới thế giới tự nhiên bên ngoài. Chúng ta có thể tin tưởng vào sự thông thái của mỗi giai đoạn trưởng thành của chúng ta, giống như chúng ta có thể thích thú với mỗi giai đoạn phát triển của một khu vườn vậy – hạt giống, nảy mầm, ra nụ, nở hoa, rụng xuống và trở về với đất. Trong một khu vườn, mọi thứ đều có không gian riêng, kể cả loài cỏ dại.

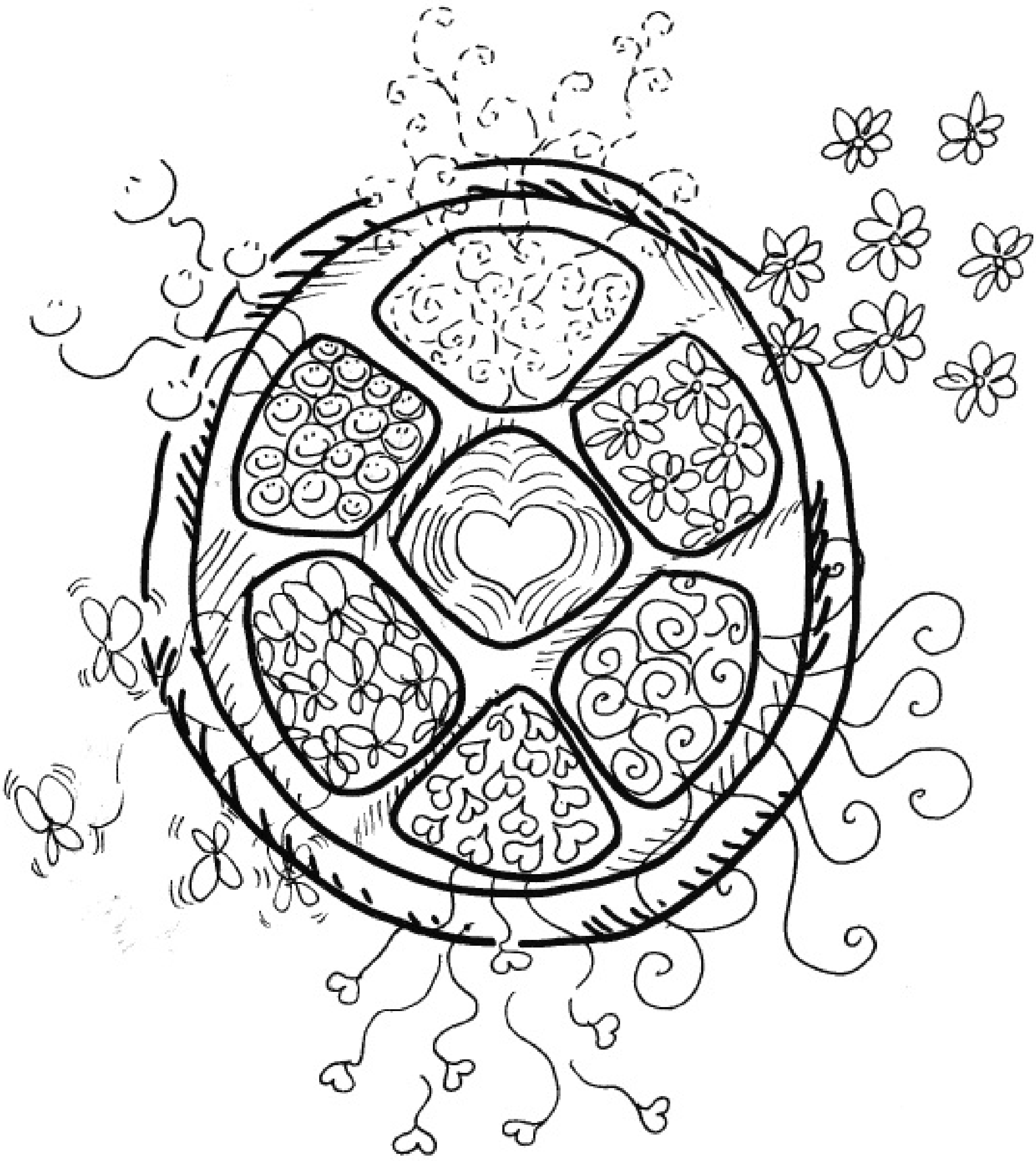
Tạo hóa có sự thông thái và biết được khi nào nên thích nghi. Có một nguồn sức mạnh và sự dẻo dai bẩm sinh và rất tự nhiên. Điều gì ẩn chứa trong những cái cây mọc lên từ đá hay những loài cỏ dại bé nhỏ tìm thấy không gian của riêng mình ngay tại những vết nứt trên đường? Thứ đó tồn tại cùng với loài người chúng ta.

Sự vĩ đại tồn tại trong con người bạn giống như sự tiềm ẩn bên trong một hạt giống vậy. Tương tự như một khu vườn lớn có rất nhiều loài cây, bạn cũng có nhiều màu sắc, hình dáng và những hoa văn có sức hấp dẫn tự nhiên. Hãy để cho vẻ đẹp của bạn bùng nổ trước tiên! Giống như những hạt giống, bạn cần nuôi dưỡng, chăm bón và tưới nước thì mới thấy được sự phát triển. Bạn cần nuôi dưỡng những tiềm năng của mình và sau đó hưởng thụ thành quả. Bạn mang trong mình một tiềm năng vượt trên mọi ước mơ hoang dã nhất của bạn, và tất cả những điều bạn cần bây giờ là một môi trường hoàn hảo để phát triển. Bạn là trợ thủ của chính mình. Bạn có thể là

phụ huynh, là bạn đời, hay là Bạn của chính mình. Chỉ cần tin tưởng chính mình và mọi thứ đều có thể.

Trở thành một phần của Trái đất chính là khi biết được
sự phát triển không ngừng nghỉ của một hạt giống,
bóng tối khi được gieo trồng
cuộc chiến đấu với ánh sáng
nỗi đau khi lớn lên cùng ánh sáng
niềm hân hoan khi đơm hoa, kết trái
yêu thích khi trở thành thực phẩm cho ai đó
sự phát tán của hạt giống
sự suy tàn của một mùa
sự bí ẩn của cái chết
và sự sinh sôi kỳ diệu.
- JOHN SOOS





Có rất nhiều thứ dành cho bạn



mà bạn chưa biết!

5
Thêm tuổi mới: Nhận ra bạn là ai?

"Tôi không ngừng tìm kiếm sức mạnh và sự tự tin cho bản thân mình từ bên ngoài nhưng nguồn lực đó lại đến từ bên trong. Nó đã luôn luôn ở đó."
- ANNA FREUD

Tôi không nghĩ rằng nỗi sợ hãi có thể hạn chế con người một cách sâu sắc như là niềm tin bên trong rằng họ không xứng đáng nhận được tình yêu, hạnh phúc hay là thành công. Tôi tự hỏi sẽ như thế nào nếu chúng ta ý niệm về điều này trong một vài tình huống hay cách thức mà chúng ta không đủ giỏi. Không hề có suy nghĩ gì về việc không đủ thông minh, không đủ hấp dẫn hay tài giỏi. Không hề có cảm giác về việc mình đang quá thế này hay thế kia. Thậm chí còn không có một cảm nhận thoáng qua về sự không an toàn. Kết quả sẽ như thế nào?... "Đủ tốt" ở đây nghĩa là gì?

Bạn có tìm sự ủng hộ để phê chuẩn cảm nhận của bạn về bản thân mình? Thực sự thì bạn đang tìm kiếm điều gì? Bạn biết đấy, khi một phụ nữ có tâm trạng, cô ta nhận được 50 lời khen và một lời chỉ trích... cô ta sẽ chú ý vào điều gì? Thường thì cô ta chỉ tập trung vào một lời chỉ trích đó thôi, dù nó có mang tính xây dựng hay không.

Một lần khi tôi bỏ cuộc dễ dàng, một người cùng tham gia buổi thiền đã nói với tôi một điều khiến tôi thấy thật sự xúc động và được khích lệ. Cô ấy cũng nói thêm là: "Mỗi khi anh nói ra từ "Nhưng", anh có nhận ra rằng khi từ đó được phát ra, nó phủ nhận tất cả những gì anh nói trước đó?" Tôi tin là lời nhận xét của cô ấy có thiện chí – Nhưng thực tế là tôi tham gia khóa thiền một cách ngẫu hứng. Tôi không hề có kế hoạch trước hay là lên lịch sẵn. Nếu tôi để ý kỹ từng từ cô ấy nói, nó sẽ làm gián đoạn dòng chảy tự nhiên và sự uyển chuyển của suy nghĩ. Quan điểm của cô ấy không ảnh hưởng tới tôi. Nếu tôi coi đó là lời phê bình, nó sẽ trở thành điều không mang tính xây dựng. Tôi thấy rất dễ chịu vì tình huống này đã cho tôi cơ hội khám

phá sức mạnh của những lời nhận xét này. Có thể trong tình huống khác, tôi sẽ nhận được lời nhận xét mang tính cá nhân hơn và khó chịu hơn.

Tôi nhận thấy con người chỉ nói ra những gì mà họ quan sát được. Những hình ảnh mà họ nhìn thấy là qua bộ lọc của riêng họ và chỉ là ý kiến chủ quan của họ. Lời nhận xét của một người không làm nên chân lý đối với người khác. Khi chúng ta tìm kiếm sự ủng hộ và tiếp nhận lời nhận xét của một ai đó quá sâu, chính là ta đã mang lại sức mạnh cho những quan điểm ấy. Lời nhận xét của họ có thể làm lòng tự tôn của chúng ta yếu đi và khiến chúng ta quay sang chất vấn bản thân, theo cách đó khiến chúng ta có ý thức hơn về bản thân. Nếu ta cho phép chúng thâm nhập, chúng sẽ làm bản năng tự nhiên và những biểu lộ tự nhiên của chúng ta yếu đi, làm giảm đi niềm vui của chúng ta, thậm chí trong một vài trường hợp nó có thể phá hủy chúng ta.

Nếu chúng ta nhận ra rằng trung tâm giá trị của chúng ta nằm ngay bên trong mình, chúng ta sẽ không run rẩy ngay cả khi mắc lỗi hay không biết phải làm gì. Sự rò rỉ tiềm năng này không rút cạn cảm nhận của bạn về cái tôi. Những bức tường bảo vệ của chúng ta rất vững chắc, có thể thẩm thấu, chỉ cho phép những thông tin bổ ích và thích hợp lọt qua; nhưng để lại bên ngoài những nội dung gây tổn tương hay không sinh lợi. Giống như mưa rơi trên mai rùa vậy, những lời chỉ trích không thích hợp sẽ tuột khỏi "lưng" chúng ta.

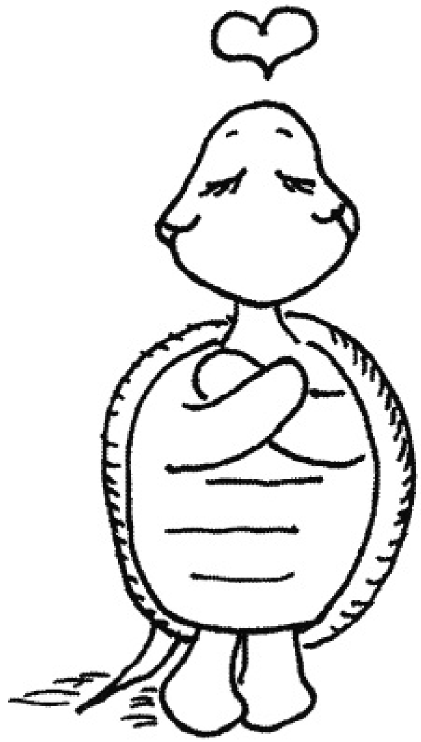
Chúng ta trở lại mục đích thực tiễn và mối quan hệ với bản thân. Nếu bạn không yêu quý bản thân mình, dù người khác có yêu bạn nhiều bao nhiêu cũng không bao giờ là đủ cả. Nó giống như cái sàng vậy, tình cảm sẽ mất đi ngay khi nó được bộc lộ ra... Một vài người lảng tránh việc nhận tình cảm đó. Có lẽ họ sợ tình yêu.

Hãy chú ý khi ai đó nhận xét hay đánh giá cao thành tựu của bạn. Điều gì xảy đến với cơ thể bạn? Đôi vai của bạn có hạ thấp xuống để giữ cho tim mình không bay ra khỏi lồng ngực? Bạn có nhìn đi nơi khác không? Bạn có thể vẫn giữ được tín hiệu bằng mắt và cảm thấy sự cảm kích và tình cảm mà họ đang gửi tới bạn không? Hãy quan sát bản thân bạn.

Ngay cả khi tình yêu đến, bạn có thực sự đón nhận nó. Hay là tiếng nói tiềm thức bắt đầu phản đối những lời yêu thương ngay khi

chúng xuất hiện? "Cảm ơn anh về lời tỏ tình dễ thương, nhưng tôi thật sự chưa sẵn sàng. Chúng ta mới chỉ đang bắt đầu." Đó là một sự rò rỉ xứng đáng!

Nếu chúng ta chắc chắn về tình yêu và sự cảm kích, thì khi có ai thực sự thấu hiểu, nó có thể làm ấm mọi ngóc ngách của trái tim ta. Chúng ta không cần phải phán xét chúng ta là ai. Nó chỉ đơn giản thêm vào trái tim trong sáng của chúng ta. Khi ta có một trái tim đầy tự tin, khỏe mạnh và sôi nổi; và cho phép bản thân mình bộc lộ một cách tự do, khi hiểu rõ rằng những chia sẻ của chúng ta có thể không khiến người khác hứng thú; sau đó chúng ta có thể chấp nhận những lời khen hay chỉ trích của người khác một cách đồng thời. Một cách hoàn toàn tự nhiên. Chúng ta không cần những lời khen để nâng mình lên, hay những lời chỉ trích kéo chúng ta xuống. Nó chỉ đơn giản là THÔNG TIN và chúng ta chấp nhận nó với bản chất vốn có. Có lẽ nó giúp chúng ta định hướng tương lai tốt hơn bằng việc thay đổi chúng ta theo cách nào đó. Hoặc chúng ta tiếp nhận nó, phân tích nó và giải phóng nó vì nó không thích hợp với cách sống của chúng ta.



Vẻ đẹp thể chất

"Những thứ có ý nghĩa nhất sẽ không bao giờ bị chế ngự bởi những thứ vô nghĩa nhất."
- GOETHE

Tôi có quen một người đàn ông đã kết hôn với một phụ nữ xinh đẹp. Nhưng giữa họ đang xảy ra nhiều vấn đề. Tôi rất hài lòng với diện mạo của mình, tôi thật sự giật mình khi anh ta nói rằng anh đã kết hôn với một người phụ nữ đẹp rực rỡ, một người có thân hình tuyệt mỹ và giờ đây anh ta ngạc nhiên vì cô ta đã trở nên xấu xí như thế.

Ồ, tôi quá ấn tượng với cách diễn đạt của anh ta về một chuyện rất bình thường và phổ biến này. Sắc đẹp chỉ là vẻ bề ngoài. Vào một thời điểm nào đó, cách cư xử của người phụ nữ này sẽ khiến cô ta trở nên xấu xí.

Tôi đã chứng kiến những người mẫu vì muốn đẹp mà đã để các bác sĩ thoải mái mổ xẻ khuôn mặt mình.

Họ không nghĩ rằng ai đó có vẻ bề ngoài đẹp cũng không đảm bảo rằng cô ta tự tin về vẻ đẹp của mình.

Một nghiên cứu về xã hội học theo chân những người mẫu thời trang và cả những người phụ nữ bình thường trong cùng hoàn cảnh xã hội và quan sát những ảnh hưởng trong cách hành xử của họ với những người đàn ông bên cạnh mình. Sau nhiều lần quan sát, có thể đi đến kết luận là chính cách hành xử của người phụ nữ quyết định đến sự hấp dẫn của họ chứ không phải là vẻ đẹp bên ngoài. Đàn ông dễ bị thu hút bởi những người phụ nữ dễ gần, sôi động và duyên dáng; còn những người phụ nữ xinh đẹp và kiêu kỳ thì lại phải chịu cảnh cô đơn. Trong tình huống này, ngôn ngữ cơ thể có khả năng truyền tải những thông điệp mạnh mẽ. Khi những người phụ nữ kiêu kỳ thay đổi thái độ, sự thân thiện của họ cũng thay đổi. Cách những người phụ nữ giao tiếp với đàn ông là yếu tố quan trọng nhất để quyết định sự thân thiện của họ, chứ không phải là vẻ đẹp ngoại hình.

Jacquelien Saburido là một người phụ nữ sắc sảo. Cô là nạn nhân trong vụ tai nạn do tài xế say rượu. Cô bị mắc kẹt bên trong khi chiếc xe bắt lửa và bốc cháy. Hiện giờ Jacqueline là thành viên tuyên truyền cho chiến dịch "đã lái xe thì không uống rượu." Cô là một phụ nữ đầy sức sống, đáng yêu và không có bất cứ mối hằn thù nào đối với người đàn ông trẻ đã khiến cô bị thương. Khi tôi nghe cô chia sẻ về câu chuyện của mình, tôi hoàn toàn bị ấn tượng về sự đáng yêu và thái độ chấp nhận của cô ấy, và cả việc cô ấy thích ứng với tất cả những gì đã trải qua. Nhiều người đã phải thốt lên rằng, cô ấy thật đẹp. Và bên trong khuôn mặt cùng với cơ thể không đẹp của cô, có một nguồn ánh sáng mạnh mẽ, thứ ánh sáng tỏa sáng một vẻ đẹp lạ thường.

Có một thứ không thể chạm tới được tồn tại bên trong tôi... được nuôi dưỡng bằng những bản chất của chính con người tôi.

- TRÍ TUỆ LOÀI RÙA

"Nếu chúng ta làm tất cả những thứ mà chúng ta có thể, chúng ta sẽ thấy bất ngờ về chính bản thân mình."
- THOMAS EDISON



Tôi đã cố gắng trở thành người có lòng nhân ái, một người bạn tốt và một người thú vị. Giờ đây, trong một ngày đen đủi, tôi tập trung vào điều thật sự có ý nghĩa và để ánh sáng của tôi tỏa ra. Hãy thừa nhận vẻ đẹp độc nhất vô nhị của bạn ngay cả khi bạn có một vết sẹo trên cằm, và đừng ngạc nhiên nếu không một ai chú ý đến!

"Thời điểm đến" nhấn mạnh rằng bạn thật sự nhìn nhận bản thân bằng tất cả những gì của chính bạn. Đó chính là tiếng gọi để nhận ra chiều sâu và bề rộng của bản chất con người bạn. Hãy biết rằng bạn được sinh ra trên đời đều là có lí do, hoặc có thể vì rất, rất nhiều lí do. Bạn là duy nhất và đáng quý. Chẳng có ai là giống bạn cả. Bạn hoàn toàn xứng đáng nhận được tất cả những điều tốt lành mà cuộc sống mang lại và bạn có thể đạt được tất cả những điều vĩ đại.

Hãy biết rằng không hề có một số phận hoàn hảo dành cho bạn, nhưng lại có rất nhiều khả năng. Đường đời của bạn không thể được quyết định bằng những thứ mà bạn giỏi, cũng không phải có ai quyết định bạn nên làm gì. Có những khoảnh khắc đặc biệt, có thể định hướng tương lai cho bạn, và trong những khoảnh khắc đó, bạn có thể lựa chọn theo những điều bạn mong muốn nhất.

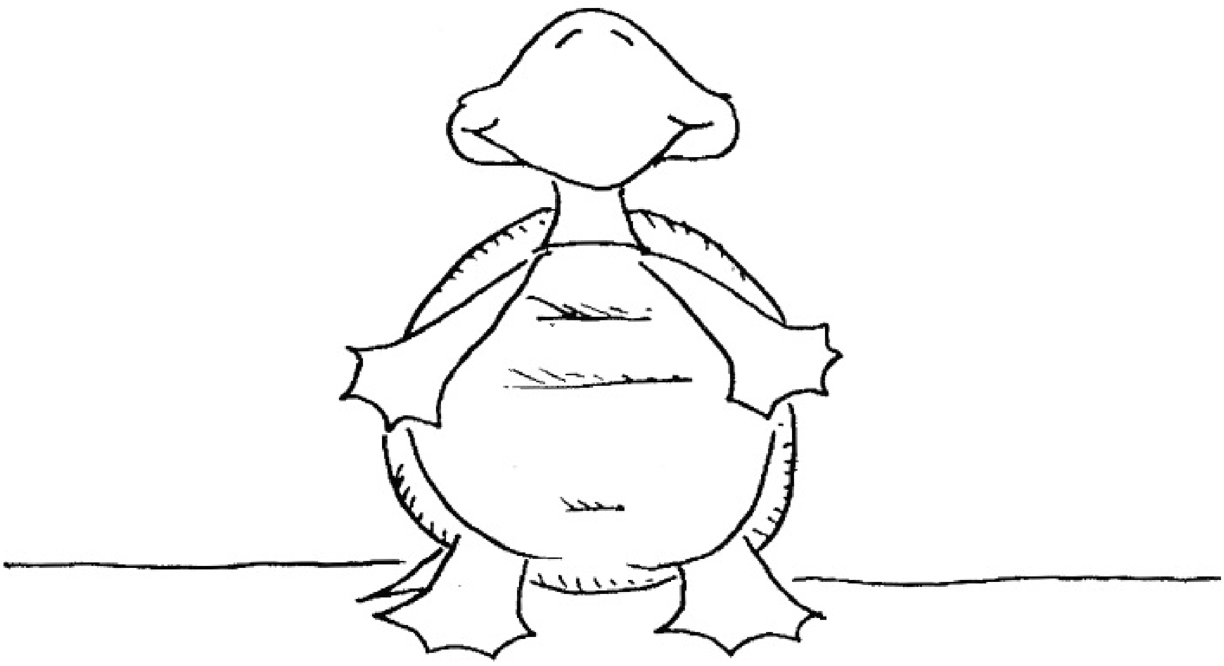
"Sống không có nghĩa là đi tìm bản thân.
Sống có nghĩa là tạo ra chính mình."
- VÔ DANH

"Hãy tiến cao, vì những ngôi sao nằm ẩn trong tâm hồn bạn.
Hãy mơ sâu, vì mỗi giấc mơ giúp mục tiêu tiến xa."
- PAMELA VAULL STARR

Khi bạn bước vào và đòi hỏi đầy đủ, sức mạnh cá nhân ảnh hưởng đến cuộc sống của chính bạn, bạn đang mang đến những ảnh hưởng tích cực đến mọi người xung quanh bạn. Sống quyền lực cho phép bạn nhận thức tình huống và trở thành những người có trách nhiệm và trưởng thành. Bạn sẽ không đổ lỗi cho những người khác về

những điều xảy đến với bạn, mà khá hài lòng với việc nắm được những kinh nghiệm theo cách của bạn. Bạn chủ động làm mọi thứ trong cuộc sống theo một cách thức sáng tạo. Bạn nhận ra giá trị của tất cả mọi người và tất cả những trải nghiệm. Bằng ví dụ của bạn, những người khác có thể thực sự được khích lệ để nhìn nhận và làm giàu có thêm sự đáng quý của họ.

Sự chấn động quyền lực và tích cực này di chuyển trong vòng tròn, khi bạn trở thành trung tâm điều chỉnh cho ý thức tập thể của chúng ta. Khi đến thời đại của bạn, bạn cống hiến cho nền văn hóa của chúng ta trong việc tiến lên một giai đoạn sống cao hơn. Hãy sống thật sự! Hãy chấp nhận những tiềm năng mà bạn được ban tặng và khiến mình trở thành cá nhân xuất sắc nhất có thể!



Để khích lệ khả năng nhận ra và nắm trọn vẻ đẹp của bạn, hãy nhắc lại những lời khẳng định sau thật to trong vòng hai mốt ngày.

Lời khẳng định của một người không giới hạn

Tôi là một người mạnh mẽ và đầy tài năng.
Tôi thành công.
Tôi là một tổng thể hoàn chỉnh.

Vũ trụ hỗ trợ cho tôi.
Cơ thể tôi tràn ngập năng lượng và sức sống.
Tôi tỏa sáng. Tôi sôi nổi.
Hạnh phúc tự nhiên chảy trong tôi.
Tất cả những gì tôi xứng đáng được hưởng đều nằm trong tầm với.
Tôi mạnh mẽ, hấp dẫn và giàu có.
Tôi được thừa hưởng sự giàu có.
Tôi sẽ chứng tỏ điều này bây giờ.
Tôi tha thứ cho bản thân mình.
Giờ đây tôi bắt đầu một cuộc sống mới.
Niềm vui và tình yêu toát ra từ tôi như suối nguồn.
Tình yêu luôn ngự trị trong trái tim tôi khi tôi đối diện bất kỳ tình huống nào.
Tình yêu luôn ở trong trái tim tôi khi tôi gặp gỡ bất kỳ ai.
Tôi bước vào thế giới cùng với tình yêu.
Giờ đây tôi đang khám phá nó.
Tôi bền bỉ. Tôi ngoan cường.
Ý chí thành công hoàn toàn hỗ trợ tôi.
Những trở ngại giáo dục tôi.
Tôi trải nghiệm những khó khăn như là những cơ hội, trên con đường đi đến thành công.
Tôi tự tin. Giờ đây sức mạnh của vũ trụ toát ra từ tôi.
Hành động của tôi quyết đoán.
Tôi bước đi trong cuộc sống mạnh mẽ và vững vàng...
- KHUYẾT DANH



Nắm bắt cuộc sống!

6
Thời điểm

"Bí quyết để có cơ thể và tinh thần khỏe mạnh là sống với hiện tại một cách thông minh và nghiêm túc."
- Đức Phật

Bạn đã bao giờ thấy một người không thật sự để tâm vào những việc cô ta đang làm? "Đèn vẫn sáng, nhưng không có ai ở nhà!" Chúng ta đều thấy hổ thẹn về một điều gì đó từ thời gian này qua thời gian khác. Một ai đó đang nói nhưng tinh thần thì lại lang thang đâu đó, chúng ta đâm sầm vào tường khi đi trong nhà bởi vì chúng ta tập trung vào nhiệm vụ trước mắt, kem đánh răng thì để trong tủ lạnh còn kem thì lại để trong hộp y tế! Với rất nhiều trách nhiệm trong ngày, việc chúng ta bị quá tải cũng là điều dễ hiểu.

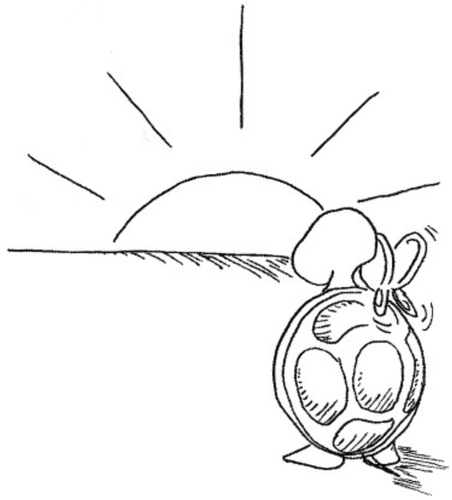
Dù sao thì, sự ngọt ngào cũng luôn tồn tại trong khoảnh khắc này. Bạn sẽ không bao giờ có lại giây phút này nữa. Bất kỳ điều gì xảy ra cũng đặc biệt và có ý nghĩa. Khi chúng ta chú tâm vào từng khoảnh khắc cá nhân của mình, cuộc sống sẽ trở nên phong phú và trọn vẹn hơn. Nếu bạn nhìn về phía quá khứ, hoặc tương lai, bạn sẽ lỡ mất tầm quan trọng của THỰC TẠI. Hãy trải nghiệm nó. Hãy ý thức về nó. Nhận thức nó một cách đầy đủ. Hãy uống nó. Nhấm nháp nó. Ngâm mình trong nó và bơi lội. Đây không phải là buổi tổng duyệt, mà là cuộc sống của bạn. Bạn sẽ không bao giờ có lại giây phút này nữa.

Một vài người thì luôn chờ đợi những gì cuộc sống mang lại. Sau đó, họ đối mặt, phản ứng lại và đi theo con đường đã được vạch ra cho họ cùng với những nỗ lực tốt nhất để lách qua những thử thách họ gặp phải.

Những suy nghĩ của bạn, những niềm tin và những hành động là những gợn sóng lăn tăn trên mặt hồ đang di chuyển về phía trước và tạo ra những kinh nghiệm sống của bạn. **Bạn có quyền năng để điều khiển cuộc sống.** Thời khắc đó tác động đến mọi người. Tỉnh táo hơn tại thời điểm bạn đưa ra lựa chọn giúp bạn tạo được cuộc

sống mà bạn mong muốn.

"Ngày hôm qua là tro tàn, ngày mai là thanh củi.
Chỉ có ngày hôm nay là ngọn lửa cháy sáng."
- Ngạn ngữ Eskimo cổ



Chào buổi sáng, tia nắng mặt trời!

Hãy thức dậy mỗi ngày mới bằng sự háo hức mong đợi, như thể đó là ngày sinh nhật của bạn và hôm nay bạn sẽ nhận được rất nhiều quà. Một vài món quà có thể ngoài dự đoán. Khi bạn có thể chào ngày mới bằng thái độ này, bạn sẽ thiết lập được một nguồn năng lượng hấp dẫn tất cả những điều tốt đẹp của cuộc sống. Chúng ta nhận được quà tặng mỗi ngày và cũng có nhiều món quà bị bỏ lỡ do chúng được bọc quá kín trong các hoạt động thường ngày. Hãy nhận lấy những lời tốt đẹp từ đồng nghiệp, nụ cười trong sáng của một đứa trẻ, những khu phố mà bạn phát hiện từ trong ngõ ngách, hay mặt trời đang chơi trò ú tìm với những đám mây. Khi bạn nhấm nháp sự ngọt ngào này, bạn tạo ra một khu vực tiếp nhận sự trưởng thành và tự sinh sôi. Mỗi ngày trôi qua đều tràn đầy những điều tuyệt diệu. Rút bỏ tất cả những điểm dừng. Mở rộng những vòng quay vô tận. Hãy mong chờ và đón nhận tất cả những món quà đến với bạn. Rủi ro. Khám phá. Thậm chí tin vào những điều kỳ diệu.

Cuộc sống sẽ khiến bạn bất ngờ với những điều ngoài sự mong đợi, thậm chí tốt hơn hẳn những gì bạn tưởng tượng. Cuộc sống là một cuộc hành trình vẻ vang khi bạn có thể bỏ qua những chi tiết nhỏ và mở mang tới những khả năng vĩ đại hơn. Bạn nhét một nắm đầy quả hạch vào trong một cái chai cổ bé. Có một chú khỉ cầm lấy chai, đút tay với những quả hạch và cố gắng kéo chúng ra khỏi cái cổ chai bé tẹo. Nó cố nắm chặt quả hạch và như vậy tay nó sẽ bị mắc ở trong chai. Nếu nó thả quả hạch lại, nó có thể rút tay ra. Chính sự cố chấp đã dẫn tới việc nó bị mắc kẹt.

Trong cuộc sống của mình, đã bao nhiêu lần bạn hành động như chú khỉ này, không thể bỏ đi những thứ trong tay bạn để được tự do?

Dưới đây là một vài kỹ xảo giúp nâng cao khả năng của bạn để bộc lộ trong thời điểm hiện tại:

Dành thời gian:

- Tìm một nơi yên tĩnh và dành thời gian khám phá những thứ nuôi dưỡng tâm hồn bạn. Nó rất cần thiết cho sức khỏe thể chất, tình cảm và tinh thần của bạn.
- Dành mười phút. Hãy căn chỉnh thời gian để bạn dùng đủ mười phút.
- Liệt kê danh sách những mục tiêu mà bạn muốn theo đuổi. Những thứ này có thể đơn giản hoặc phức tạp. Thích thú nhấm nháp một cây kem trong công viên. Hãy đi thăm những di tích cổ ở Hi Lạp.
- Cho phép mình viết ra tất cả những gì xuất hiện trong đầu bạn. Bạn có thể sửa lại nó sau. Tiếp tục viết cho đến khi hết thời gian.
- Đọc lại những điều mình vừa viết và bạn có thấy ngạc nhiên gì không. Thêm vào đó những suy nghĩ xuất hiện trong phút cuối. Giữ lại danh sách đó và bổ sung thêm khi bạn có cảm hứng.

Chọn từ danh sách của bạn bất kể khi nào bạn có thể và tận hưởng cảm xúc thoải mái giản đơn và những sở thích hoang dã nhất.

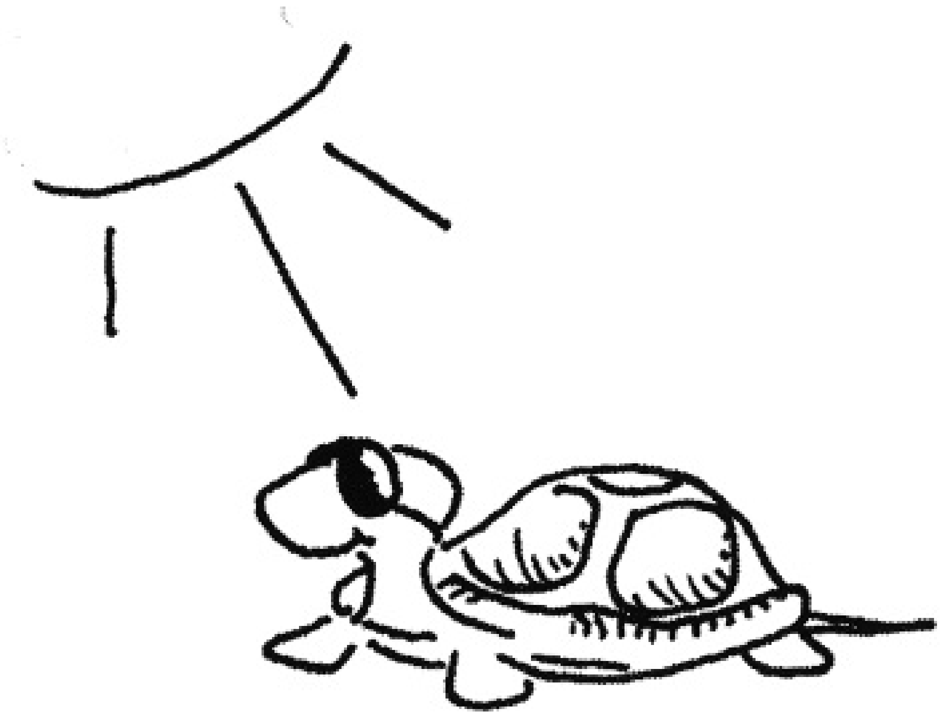
Thời gian giải lao!

Bạn có muốn lang thang cùng với chính mình không? Đừng ngần ngại, nhưng hãy dành khoảng thời gian nhất định vào lúc rảnh rỗi để đi xem phim, đi tới bảo tàng, hoặc đi đến chợ quê. Thật là thích thú khi tự mình đi khám phá, đi theo ý tưởng bất chợt và theo phong cách của riêng bạn. Hãy khởi hành sớm nếu bạn đã chuẩn bị xong hoặc nấn ná nếu bạn muốn. Tận hưởng những địa điểm, những sự kiện và những con người bạn gặp phải qua bộ lọc và sự tính toán thời gian của bạn. Hãy coi việc đi dạo trong công viên hay đến thăm một thư viện như là một chuyến phiêu lưu nếu bạn tưởng tượng đó là một

ngày đặc biệt cho chính mình. Hãy chú tâm như thế khi bạn đi cùng với người bạn yêu thương! Thật tuyệt diệu!

Thời gian tự do

"Chúc bạn một ngày đầy nắng"
- BẠN CỦA TÔI, CAM GOODMAN



Một cách để rèn luyện sự tự do cá nhân cho chính mình là dành ra một ngày (hoặc một vài tiếng) khi bạn cho phép mình không cần phải nỗ lực thực hiện hết kế hoạch này đến kế hoạch khác và không có một lịch trình đặc biệt nào... một ngày nghỉ không phải đến trường! Hãy thêm một việc đó vào lịch trình mỗi tuần, mỗi tháng hay mỗi quý của bạn. Hãy đảm bảo nạp đủ và làm mới những điều thú vị trong cuộc sống.

"Sự thông thái được tìm thấy trong việc làm những việc sắp tới bạn phải làm, làm với tất cả trái tim, và tìm niềm vui trong khi làm nó."
- NHÀ THẦN BÍ THỜI TRUNG CỔ, MEISTER ECKHART

Lòng biết ơn

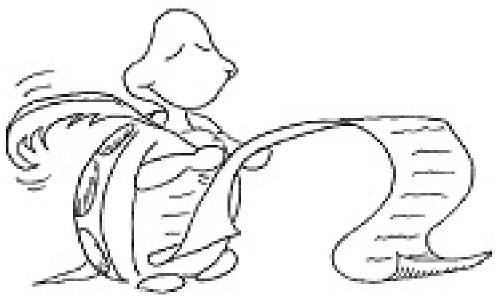
Bạn có tiếp cận một ngày của mình theo quan điểm "lửng lơ" "lưng chừng"? Bạn có thói quen chú ý những bộ phận sai hoặc không hoạt động hay có đếm số lần bạn cầu nguyện?

"Một tinh thần vui vẻ là minh chứng cho một trái tim vĩ đại"
- MAYA ANGELOU

Một trong những cách tốt nhất để tôn vinh khoảnh khắc của bạn là thường xuyên tập trung vào những thế mạnh của bạn. Hãy chú ý tới những điều tốt đẹp trong cuộc sống của bạn và tưởng thưởng nó. Chia sẻ cảm xúc bằng cách để tất cả mọi người biết về những điều tốt lành quanh bạn. Khuyến khích và khen ngợi người khác một cách tự do và chân thành.

Điều tuyệt vời nhất mỗi ngày

Gợi ý hoạt động cho bữa sáng hay trước khi đi ngủ:



Tạo một danh sách, viết vào một tờ báo hay nói ra thật to những gì bạn biết ơn trong cuộc sống của bạn. Hãy tự tạo ra không khí của sự cảm kích, tạo ra điều gì đó từ những sự rung động và tạo ra nhiều thứ để biết ơn hơn!

Tâm điểm của sự biết ơn không có nghĩa là phủ nhận thực tế. Với việc đón nhận những món quà được ban tặng dù là trong thời gian đầy thử thách nhất, chúng ta vẫn nguyện cảm nhận với khoảnh khắc này và tiềm năng của nó bằng thiện chí và sự biết ơn. Thỉnh thoảng, dựa trên những quan điểm tham khảo được, những thứ tưởng chừng

xấu nhưng thực sự lại rất có lợi.

Một câu chuyện cũ của đạo Hồi kể về một người đàn ông có người con trai bắt được một con ngựa hoang rất đẹp. Những người hàng xóm của anh ta nói rằng anh ta thật là may mắn. Anh ta trả lời một cách từ tốn: "Chúng ta sẽ cùng xem sao." Một ngày, con ngựa khỏe mạnh đó ném con trai của ông khỏi lưng nó. Cậu bé bị gãy chân và giờ thì những người hàng xóm lại tuyên bố rằng thật là tai họa khi cậu bé tìm thấy con ngựa đó. Và người đàn ông nói: "Chúng ta sẽ cùng xem sao." Không lâu sau đó, những người lính đến ngôi làng và bắt đi những người đàn ông trẻ khỏe mạnh, nhưng cậu con trai với cái chân gãy được ở lại. Một lần nữa, những người hàng xóm chứng kiến sự may mắn của người đàn ông vì con ông được ở nhà. Lại một lần nữa, người đàn ông đó nói, "Chúng ta sẽ cùng xem sao."

Chúng ta sẽ không bao giờ biết được có chuyện gì xảy ra tiếp theo. Vì vậy, dù ở trong giai đoạn tăm tối, sự biết ơn có thể cũng rất hữu ích. Nó mang lại ý nghĩa cho những thử thách và sự thoải mái khi phải trải qua nỗi đau. Thực hành nó sẽ giải thoát sự tranh đấu cho cuộc sống và thừa nhận nó như tất cả mọi thứ tồn tại đều có lí do. Tìm ra được những mặt tốt trong mỗi thử thách, chúng ta có thể tìm lại được niềm vui trong cuộc sống đầy áp lực.

"Mỗi người là một vị khách mới đến vào mỗi buổi sáng.
Niềm vui, sự thất vọng, một ý nghĩa, những ý thức thoáng qua cũng là một vị khách bất ngờ.
Hãy chào đón và tiếp đãi họ!
Cho dù đó là một đám đông xui xẻo, những người lấy đi tất cả những đồ đạc của bạn một cách bạo lực.
Dù thế, hãy đối xử với họ một cách trân trọng.
Họ có thể giúp bạn xóa sạch mọi thứ để thay vào đó một vài niềm vui mới."

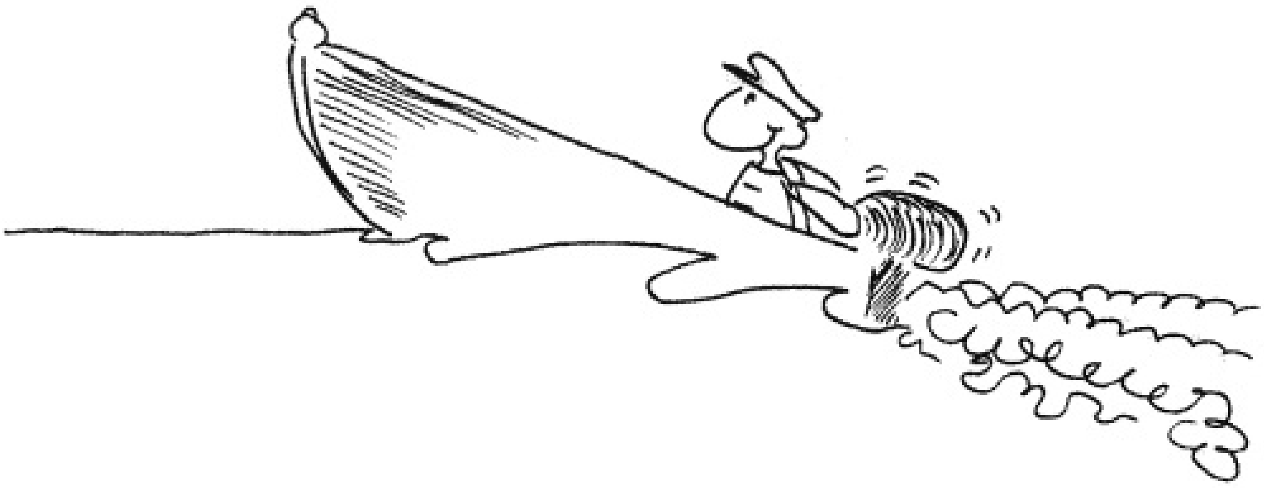
- Rumi, nhà thơ đạo Hồi

Tất cả những thứ của cuộc sống đều rất quý giá

Tôi đã gặp một số người nói rằng: "Giờ tôi đã ở trong lối mòn tinh thần được ba năm rồi." KHÔNG! Bạn đã ở trên con đường của mình - con đường thể chất, trí óc, tình cảm và tinh thần kể từ khi bạn

được sinh ra. Bất cứ điều gì bạn đã làm và đang làm là rất quan trọng. Mọi thứ đều là một phần trong bức tranh lớn của bạn. Thứ nào cũng có điểm đặc trưng. Dù bạn có đón nhận một phần thưởng, dỗ dành con trẻ nín khóc, tìm ra một lý thuyết mới, phá vỡ một kỷ lục hay dọn bồn cầu – bạn cũng đang ở trên con đường của bạn.

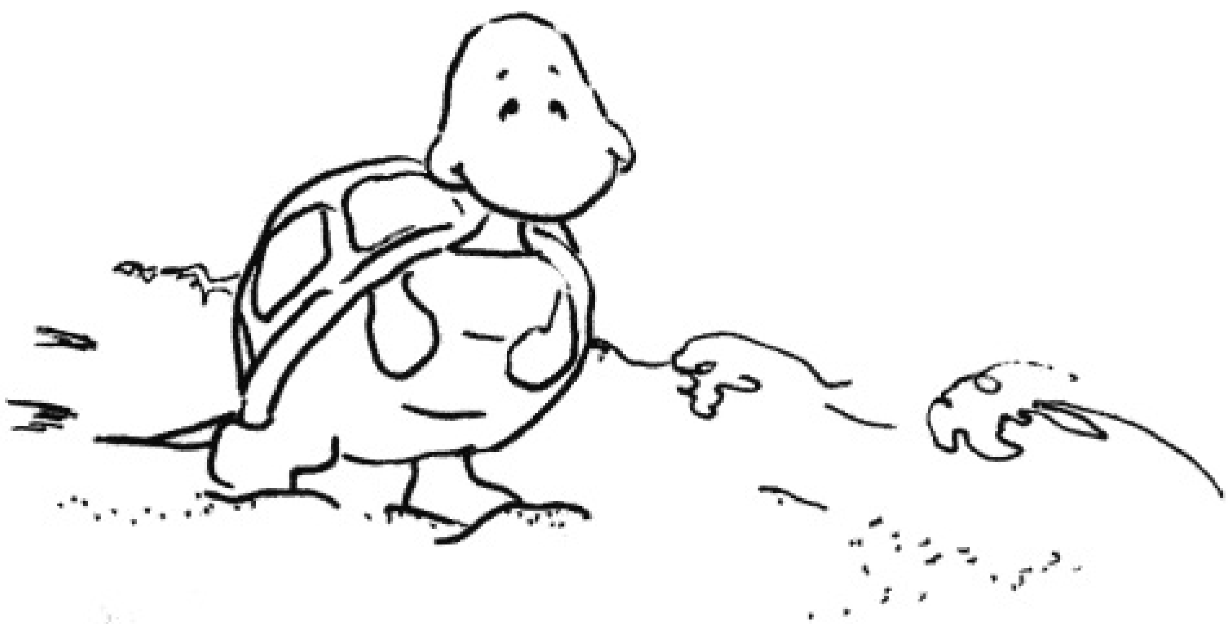
Trong suốt cuộc đời mình, chúng ta đều chú tâm vào đâu đó. Trên đường đi, chúng ta có rất nhiều lựa chọn. Nó không chỉ là một hướng đi đúng, mà là những khả năng vô tận, một tiềm năng lớn cho những kinh nghiệm cá nhân và sự thể hiện bản thân. Chúng ta được thừa hưởng để quyết định biến những điều chúng ta muốn thành hiện thực. Thậm chí người đang ở trong những giai đoạn khó khăn nhất cũng có những lựa chọn. Khi anh ta bắt đầu tỉnh táo lựa chọn cách sống của mình, một sự thay đổi vĩ đại sẽ xảy ra. Anh ta không còn phản ứng theo kiểu anh ta vừa bị thất bại hoàn toàn, đang trôi nổi theo làn sóng bấp bênh của cuộc sống, không có bất kỳ sự điều khiển nào. Cũng giống như việc anh ta được đưa cho một cái xuồng và có thể chèo hướng về bờ biển. Đối với một vài người, họ thậm chí còn yêu cầu một con tàu, một chiếc xuồng máy hay một phương tiện gì đó chạy siêu tốc!



Tất cả những việc bạn làm đều có giá trị. Đó là cách bạn tiếp cận những khoảnh khắc của mình và những giá trị bạn thêm vào để làm cho những trải nghiệm của bạn trở nên đầy màu sắc. Hãy sản xuất. Nghỉ ngơi. Khám phá. Cai nghiện. Không đồng ý. Giày vò. Đau khổ. Tìm giải pháp. Chơi đùa. Yêu thương. Tất cả chúng đều có ý nghĩa. Đó chính là cuộc sống!

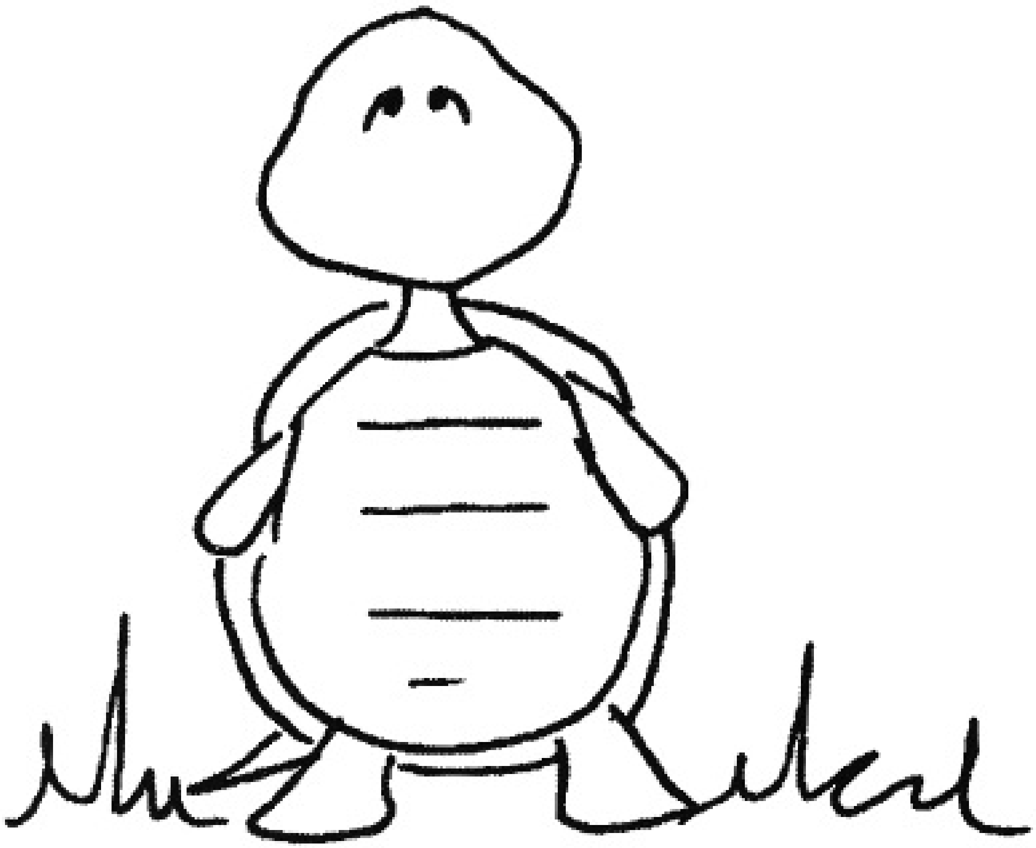
"Hãy là chính mình.
Không ai có thể nói rằng bạn đang làm sai cả."
- JAMES LEE HERLIHY

Những giáo viên người Mỹ đã dạy tôi rằng có một điểm khuất trong tâm hồn luôn chờ đợi để được hiện diện trong thế giới này. Những nữ tu sĩ trong trường dòng cũng gửi tới một thông điệp tương tự. Tôi có cảm giác đó như lời nhắn nhủ từ ngàn xưa. Ý nghĩa của nó hoàn toàn rõ ràng. Chưa cần kể đến những định hướng tinh thần của bạn, bản thân cuộc sống đã vô cùng quý giá. Đừng lãng phí thời gian của bạn. Tôn vinh tất cả những khoảnh khắc của bạn bởi vì khi bạn kết nối chúng lại, chúng sẽ định hướng cho bạn... và Trí tuệ loài Rùa nhắc nhở bạn rằng Chính bạn mới giúp được bạn!



"Kết thúc khoảnh khắc này để tìm ra điểm cuối của chuyến hành trình trên mỗi bước đi, để sống với những thời khắc vĩ đại nhất, là sự thông thái."
- RALPH WALDO EMERSON

Không một ai có chính xác những thứ bạn có...



... không có bạn, những thứ đó sẽ không tồn tại!

7
Tôi bị mắc kẹt với chính mình!

Đúng là có những ngày mà nếu chúng ta có thể, chúng ta sẽ chạy trốn chính bản thân mình. Và thực tế là có một vài người đã làm thế, dù bằng cách này hay cách khác, bỏ chạy khỏi con người thật của mình. Nhưng chúng ta không thể nào trốn thoát được! Dù gì thì, khi bạn dừng chạy, bạn lại là chính mình.

Đầu tiên, bạn hãy đứng trên mảnh đất của mình và thành thực về tất cả những điều bạn nhìn thấy. Hãy thành thật với bản thân mình bằng việc tạo ra không gian mà bạn có thể là chính mình, không có sự phê phán nào dù trông nó không đẹp. Sau đó, thành thực cảm nhận những cảm xúc. Thả lỏng cơ thể, thấu hiểu và kiên trì, bởi vì bạn trân trọng tiến trình tiến hóa của bản thân.

Trong những nhu cầu cảm xúc cơ bản nhất của con trẻ là được phép trải nghiệm và thể hiện cảm xúc của chúng. Chúng cần có người hiểu chúng hơn là cố gắng kìm nén hay thay đổi chúng. Khi trưởng thành, chúng ta cần được cung cấp sự chấp thuận đó cho bản thân mình. Chúng ta cần chấp nhận rằng loài người với tất cả những điểm yếu và dễ bị tổn thương! Bạn là chính bạn. Dù bạn là ai, bạn có giá trị của mình. Hãy nhìn nhận bản thân một cách phóng khoáng, nhờ đó bạn sẽ thật sự hiểu được bản thân bạn một cách toàn vẹn hơn.

Có những lúc bạn cảm thấy bị giam cầm trong lớp da của mình, một nhà tù trong cuộc sống của bạn. Tôi gợi ý bạn hãy làm theo cách của loài rắn, lột xác để trở thành con rắn mới. Hãy tái tạo cơ thể bạn – điều chỉnh lại thái độ, niềm tin và những mong muốn của bạn.

Thay đổi một thói quen hay khuôn mẫu thể hiện. Nếu bạn hay cáu kỉnh, hãy nhớ nở nụ cười. Nếu bạn có thói quen nói liên tục, hãy ngừng lại và lắng nghe. Hãy làm điều gì đó khác với những đặc trưng thường thấy ở bạn. Thay đổi cách sống để hợp với thế giới. Có thể bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy thế giới đổi khác như thế nào nếu bạn thay đối cách bạn đối xử với những thứ xung quanh bạn. Hãy rũ bỏ hình ảnh cũ quen thuộc và tạo cho mình một phong cách mới.

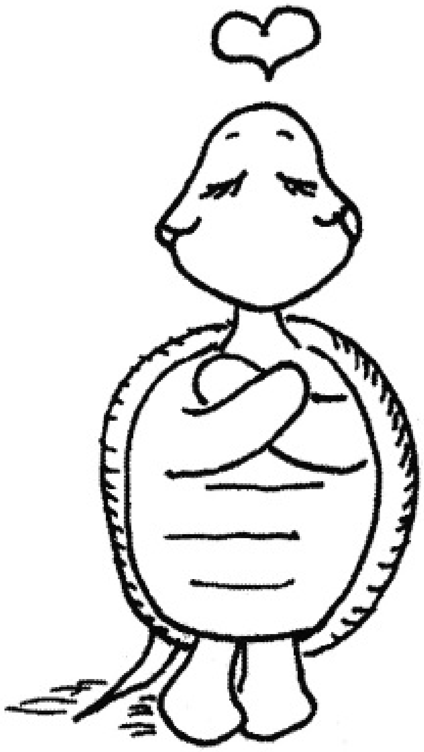
Thay đổi chính mình trong một cuộc hành trình mới. Và nếu vì một lý do nào đó bạn không thích hình ảnh mới, bạn luôn có thể bóc tách thêm một lớp vỏ khác, tạo một bước chuyển sâu sắc hơn và tiếp tục hoàn thiện bản thân.

Biến đổi:
Quăng bỏ những điều quen thuộc nhàm chán và chuyển hướng tới những điều mới mẻ tốt đẹp hơn.
Đó chính là cách để tồn tại trong cuộc sống.
Tiến bước, đôi khi bạn cần điều chỉnh nhịp độ chậm lại.
Khi đưa ra quyết định, cần lắng nghe những ý kiến.
Bạn sẽ chọn cách nào?
Khi quyết định, vẫn cần sự xem xét lại
Khi bạn đang thay đổi quan điểm
Chính là lúc bạn cải thiện bản thân qua mỗi ngày.
Dẫu có làm được điều bạn chọn hay không
Không có lỗi lầm.
Không hối tiếc
Bạn chỉ chọn lựa lại để là chính mình
Tìm được chính mình.
- Vô Danh

Đứng một mình

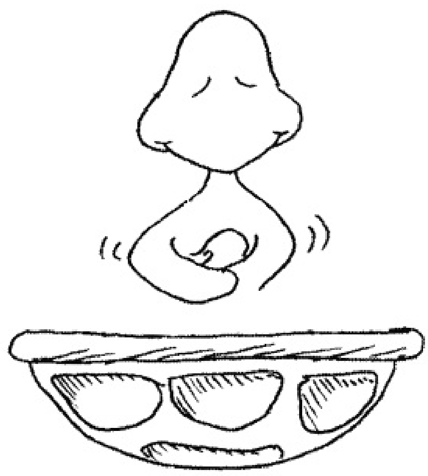
Tôi cho rằng hầu hết chúng ta, sinh ra đã là những con người có định hướng.

Chắc chắn là trong nền văn hóa của chúng ta, chúng ta được dạy bảo phải quan tâm đến những điều người khác nghĩ. Chúng ta coi trọng việc được người khác chấp nhận và được yêu mến, và ít nhất là có một lúc nào đó, chúng ta cũng cố gắng để thỏa mãn nhu cầu của người khác. Vì thế, dường như bạn cần nỗ lực để học kỹ năng sống một mình – học cách tự lực và coi trọng nó. "Chúng ta đến với thế gian này một mình và cũng chỉ có một mình rời bỏ thế gian." Trong khi đang sống, chúng ta thường ao ước có tình bạn, tình yêu, sự công nhận của người khác. Phải có lập trường mạnh mẽ khi bạn học cách mang lại tình yêu thương và giá trị cho bản thân. Sau đó, mọi thứ khác đều trở thành niềm vui thuần khiết.



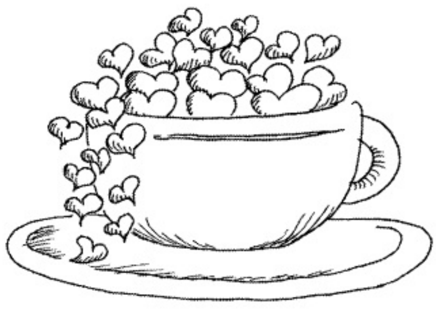
Cuộc sống chẳng bao giờ là đáng sợ khi bạn có ai đó để tin tưởng và dựa vào. Một người mà bạn tin tưởng vào những nhận xét, và coi trọng những quan điểm của anh ta. Khi bạn hiểu bản thân, việc dám liều mình khi thay đổi trở nên dễ dàng hơn. Hãy tự tin mang tấm mai rùa trên lưng và đừng do dự tiến bước. Một ngôi nhà nhỏ di động với tất cả mọi thứ bạn cần luôn đồng hành cùng bạn...

Tự tin?



Khi bạn kéo căng một sợi dây có tính đàn hồi, khó khăn lại trở thành cơ hội, trở ngại có thể là những thử thách, nhưng không có thứ gì có thể bắt bạn dừng bước, bởi giống như loài rùa, bạn vẫn sẽ bước tiếp. Sự tự tin của bạn lớn tới mức nào? Bạn có tin tưởng vào khả năng của bản thân? Bạn có tin tưởng chính mình? Thiếu lòng tự trọng gắn liền với sự thiếu năng lực để đạt mục đích, sự khó khăn trong mối quan hệ cá nhân, sự tuyệt vọng và sự tự sát. Việc phát triển kỹ năng nhận biết và đánh giá cao khả năng của chính mình, thúc đẩy chúng ta chào đón cuộc sống với cái nhìn tích cực và sự tự tin tràn đầy.

Nhu cầu/ Khát vọng



Bạn đang sống ở nơi mà bạn chỉ đơn giản thỏa mãn những nhu cầu của mình hay bạn có thể khám phá ra khát vọng của mình? Chúng ta đều có những nhu cầu cơ bản cần đáp ứng – thức ăn, chỗ ở, vv... Hơn thế nữa, luôn tồn tại khiếm khuyết trong chính bản thân chúng ta, điều này có thể làm vô hiệu hóa những hạn chế mà vô tình chúng ta lộ ra. Suy

nghĩ, hành động, phản xạ của chúng ta được hình thành nên bởi điều mà chúng ta muốn. Ước muốn đạt được những nhu cầu đó quyết định con đường mà chúng ta đi. Khi chúng ta cảm thấy hạnh phúc và thỏa mãn với những gì mình có, khi chúng ta hài lòng với chính mình, chúng ta có thể mở lòng để đón nhận những trải nghiệm. Chúng ta không chờ đợi người khác đáp ứng mình. Không có sự liều lĩnh để thực hiện những kế hoạch không rõ ràng. Chúng ta không cố gắng hoàn thiện bản thân với một phần đã mất. Chúng ta không tồn tại với nỗi sợ hãi hay sự thiếu hụt của điều gì đó, nhưng đó là sự vươn xa vào đời.

Vòng luẩn quẩn cao thượng/ thấp hèn

Bạn đã từng bao giờ đối diện những lỗi lầm hay khiếm khuyết với một nghị lực mạnh mẽ? Hoặc so sánh bản thân theo cách bạn cảm thấy hoàn thiện hơn, phát triển hơn. Khi chúng ta cảm nhận được giá trị của mình trước thất bại của người khác, thậm chí nếu họ không hề hay biết suy nghĩ đó của bạn, bạn đã bị vướng vào vòng luẩn quẩn cao thượng/ thấp hèn.

Điều gì ẩn dưới suy nghĩ phê phán của chúng ta? Đó chính là nỗi sợ hãi rằng có ai đó phát hiện ra lỗi lầm hay sự lung lay của mình. Tại đó có nỗi sợ hãi bị phát hiện; sợ bị lộ ra những điểm yếu hay sợ bị phô bày sự kém thông minh, bất tài, xấu xí... Nằm bên dưới sự ưu việt của chúng ta chính là một lớp nghi ngờ. Khi so sánh mình với người khác, tạm thời chúng ta cảm thấy tốt hơn, nhưng lại lờ mờ thể hiện sự thiếu tự tin của bản thân.

Thuốc giải độc trong tình huống này là nhận ra rằng tất cả chúng ta đều trong quá trình phát triển. Chúng ta không cần phải vẽ ra những cảm nhận sai lầm về sự ưu việt của người khác. Chúng ta biết rằng chúng ta có những giá trị của riêng mình, và chúng ta có nhiều tiềm năng hơn chúng ta nghĩ. Khi chúng ta nắm bắt được khái niệm về sự chấp nhận, chúng ta sẽ nhìn nhận mọi người ở góc độ sáng sủa hơn. Những thói xấu của họ giờ có thể trở thành khu vực "đang được sửa chữa" khi mà họ phát triển và làm nổi bật cá tính của mình. Bóng râm của họ được chiếu sáng bằng ánh sáng của lòng nhân từ và thiện chí của bạn.

Thấu hiểu và hỗ trợ lẫn nhau tạo nên một sự đóng góp tích cực cho sự cân bằng chung của loài người. Nó tăng cường mối quan hệ gắn bó và tình thân của chúng ta.

Phương pháp này rất đơn giản nhưng là một cách sống thật sự sâu sắc.

Sự hoàn hảo của người hoàn hảo

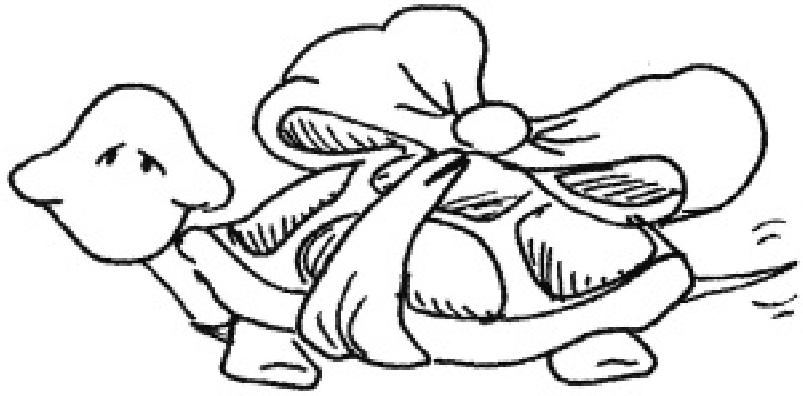
Bạn mong đợi gì ở bản thân và người khác? Bạn trải nghiệm cuộc sống như thế nào? Bạn có thường dùng cụm từ "giá như" (giá như anh ta thế này, giá như tôi có thể, giá như cô ta...)? Khi chúng ta thể hiện ý tưởng cầu toàn về con người hay hoàn cảnh, chúng ta đã giới hạn khả năng của mình trong việc hưởng thụ những khoảnh khắc quý giá hiện tại. Chúng ta mở đường cho thất bại. Không có bất kỳ ai, không có bất cứ thứ gì trên đời là đủ tốt cả.

Hãy ý thức hơn nữa khi bạn định làm hỏng thời điểm này. Dừng lại và chú tâm vào vẻ đẹp trước mắt bạn. Nếu bạn có thể tìm ra một khía cạnh tích cực nào, bạn hãy bắt đầu. Một học thuyết gia đã từng nhận xét về một người như sau: "Anh ta nuôi dưỡng những cái cây bằng chính hơi thở của mình!"

Hãy bắt đầu với việc đánh giá cao bản thân tại thời điểm hiện tại. Sống cuộc sống của chính mình, thay vì việc chờ đợi điều gì khác biệt, hãy sống cùng hiện thực. Hãy nhớ rằng mỗi người, mỗi giây phút quý giá đều vô cùng hoàn hảo.

"Có một vẻ đẹp tiềm ẩn trong mỗi bông tuyết duy nhất của chúng ta – không đẹp vì không biết nó đẹp."

- RUSTY BERKUS



Ánh sáng phản chiếu

Thực hành với gương có thể làm tăng sự chấp nhận bản thân:



- Soi mình trong gương và đưa ra lời nhận xét tích cực về bản thân.
- Nói ra thật to cùng với sự chân thành và thuyết phục.
- Chú ý xem những từ đó có tác động mạnh tới bạn không.
- Điều khiển những phản ứng của mình và cố gắng thoải mái trong việc chấp nhận và tin vào những tình cảm ấm áp. Rèn luyện khả năng để đón nhận những lời khen một cách chân thành.
- Hãy biết ơn những phẩm chất mà bạn thừa hưởng và người bạn đời của mình.

Jean Houseton kể lại chi tiết câu chuyện rằng mỗi buổi sáng, nhà nhân loại học Margaret Mead nói với chất giọng to và chắc nịch: "Cảm ơn Chúa, tôi là Margaret Mead."

Gỡ rối quả bóng hỗn độn

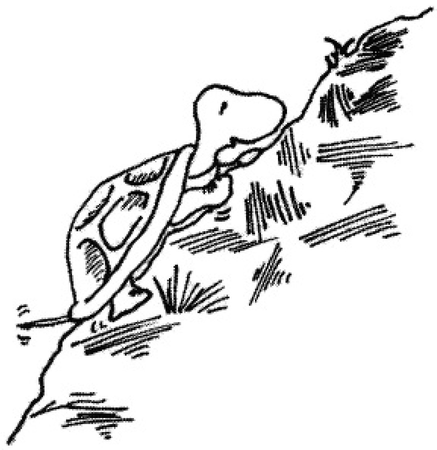
Khi chúng ta đi qua những thay đổi của cuộc sống, như thể chúng ta đang phân loại một quả bóng dây đầy nút và rối rắm. Hiếm khi ai đó lại có một vấn đề đơn giản và có thay đổi đơn giản. Thường thì có

rất nhiều thứ xảy ra cùng một lúc. Thêm vào đó, có những sắc thái mơ hồ trong mỗi phần, tạo ra những ảnh hưởng làm chồng chéo nhau trong một mớ rối rắm, phức tạp.

Kế hoạch hiệu quả nhất của tôi là túm lấy một mớ dây, bất kỳ sợi nào và gỡ nó ra. Thỉnh thoảng nó có thể không phải là sợi chính, nhưng nó lại là sợi dễ kéo ra nhất. Khi chúng ta định vị những sợi dây này và tách chúng ra từ quả bóng rối rắm, tình trạng tắc nghẽn trở nên thoải mái hơn, ít rối hơn. Nó sẽ dễ hơn trong việc điều chỉnh và có thể được gỡ ra hoàn toàn, giúp chúng ta làm xong quả bóng theo cách phù hợp. Những cái dây trở nên dễ nhận diện hoặc có thể được sử dụng để tạo ra những cái mới.

Tôi phát hiện ra rằng hình ảnh dễ nhìn thấy này giúp chúng ta trở nên kiên nhẫn hơn khi đang ở trong quá trình khó khăn, để giải phóng nhu cầu sửa chữa nhanh. Để dành thời gian tìm được gốc rễ của những khó khăn, vì vậy chúng ta cần ưu tiên một mức độ sâu hơn của việc chữa trị và nhiều giải pháp lâu dài hơn, khi chúng ta tiến tới sự phát triển mới.

Nắm bắt thay đổi



Khi trải qua những thay đổi dù là đơn giản nhất, bạn có thể cảm thấy không thoải mái hoặc sốc. Đối với những người kháng lại sự thay đổi thì những thay đổi tích cực nhất và đáng ao ước nhất cũng trở nên đầy đe dọa. Tôi cố gắng không sử dụng từ "thoải mái" khi mô tả về khả năng. Đối với những người dày dạn kinh nghiệm sống, chúng ta có thể cảm thấy *không thoải mái*, và không sẵn sàng tiếp bước và phát triển. Cưỡng lại những thay đổi có thể hạn chế chúng ta. Giống như loài rùa, bước một bước và sau là thêm bước nữa, bước nữa, chúng ta di chuyển về phía trước.

"Không có thử thách, không có thành công."



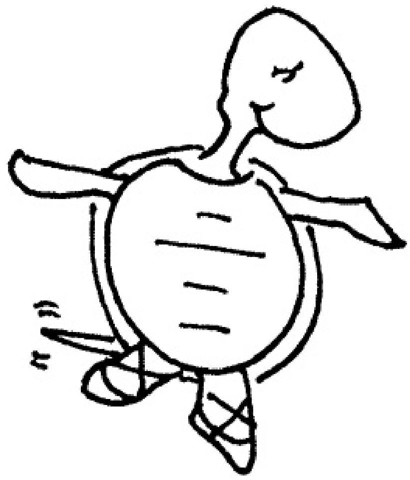
"Giống như chú chim, ngập ngừng cất cánh trong chuyến bay đơn độc, nhỏ bé, không để ý đến những thứ bên dưới và ca hát, cảm nhận mình đang bay."
- VICTOR HUGO

Rất lâu trước đây, một người bạn đã lắng nghe tôi mô tả về một lối sống an phận nhưng qua giọng nói của tôi, nó trở nên thật an toàn và dễ đoán định. Người bạn đó nhìn tôi đầy kinh ngạc và nói: "Thật là nhàm chán... không có thử thách thì không tìm được thành công thực sự. Câu nói đó đã thôi thúc tôi thực hiện cuộc tìm kiếm trong suốt hai năm đến nơi mà tôi hằng mơ ước. Từ đó đến nay, tôi đã thấm nhuần triết lý đó. Và cuộc khám phá vẫn tiếp diễn. Tôi đã đưa nhiều người đi bơi cùng cá heo, đứng ra tổ chức một lễ hiến tế trên tàn tích của vùng đất Thánh cổ xưa Mayan xa xôi và viết cuốn sách này, cuốn sách được khơi gợi từ triết lý: "Không có thử thách, không có thành công."

Và đến lượt tôi, thử thách nhiều người khác, những người đóng khung cuộc đời mình trong những thói quen thoải mái. Triết lý đó như một người bạn thân, khuyến khích tôi sải bước tiếp, quăng viên sỏi xuống mặt nước ao vốn phẳng lặng, để tạo những đợt sóng còn gợn mãi đến tận hôm nay. Lời nhận xét của người bạn ấy đã thay đổi cuộc đời tôi, và còn tác động đến nhiều người khác thông qua tôi.

Vậy, bạn sẽ làm điều gì khác biệt, nếu bạn chấp nhận theo cách này? Bạn mơ ước làm được điều gì? Bạn khao khát trở thành người như thế nào? Nỗi sợ hãi có thể kìm hãm bạn ra sao? Hãy lựa chọn chính cuộc sống của bạn. Hãy nắm trọn lấy hiện tại. Nắm giữ lấy bản chất con người bạn. Hiểu rằng mặc dù bạn không hoàn hảo, bạn vẫn là người thật tuyệt vời và bạn đang có một bước tiến đáng ngưỡng mộ.

Nâng cao và mở rộng cách thể hiện của bạn. Cho phép bản thân có thời gian và không gian để phát triển tất cả những khả năng của mình. Hãy công bằng với chính mình và tôn trọng tiến trình. Mỗi bước đi đều đáng giá, mọi giai đoạn đều mang giá trị riêng.



"Cuộc hành trình nằm giữa những điều bạn đã làm trong quá khứ và việc bây giờ bạn trở thành người như thế nào, ở nơi những vũ điệu cuộc sống đang sôi nổi."
- BARBARA DEANGELIS

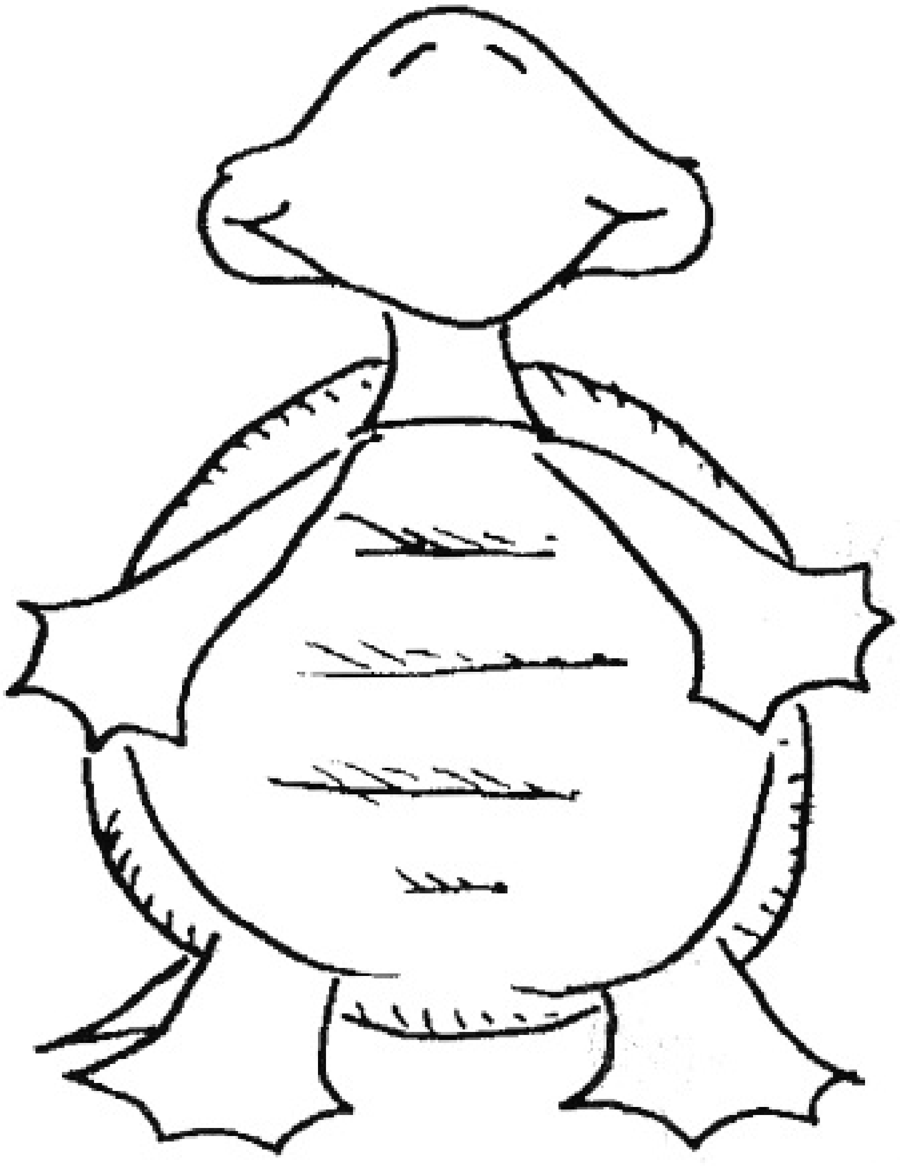
Thay đổi hình ảnh, Sự chuyển đổi cá nhân đầy mạnh mẽ

Chúng ta đang ở điểm mấu chốt của sự phát triển nhân loại. Đã đến lúc phát triển năng lực của mình để hình thành và tái tạo lại hình ảnh của chúng ta, và tạo hình tương lai từ sự lựa chọn chín chắn. Chúng ta sẽ không bị buộc phải tuân theo những gì mà cuộc sống mang lại. Chúng ta không thể cho phép mình bị trói buộc trong cái vỏ bọc của mình, trở thành tù nhân trong chính cuộc sống này. Thay vì đó, chúng ta hãy giữ quyền tạo lập cuộc sống mà chúng ta đã hoạch định và thực hiện ước mơ của mình. Chúng ta có đủ tiềm năng cho sự thay đổi để hòa nhập với cuộc sống sôi động này, nếu như chúng ta nhận ra trách nhiệm cá nhân về cách sống của mình, và khả năng ảnh hưởng tích cực tới những thay đổi trong cuộc sống và hơn thế nữa...

Có những mong muốn cố hữu đòi hỏi một cách biểu hiện từ bạn. Hãy khám phá những điều tuyệt vời chưa từng được biết đến, và sống theo cách mang đến một hành tinh mà chúng ta chưa từng chứng kiến, một thực tại mà chúng ta chỉ vừa lướt qua, một tương lai bừng sáng với nhiều tiềm năng. Nếu bạn muốn trải nghiệm lại những điều bạn đã từng trải, hãy tiếp tục làm những việc bạn vẫn hằng làm. Nếu bạn mường tượng ra một kế hoạch quan trọng, hãy tiến hành thay đổi mình.

"Nếu bạn không thích con người bạn, và nơi bạn ở, đừng lo lắng, bởi vì bạn không bị mắc kẹt với con người cũng như nơi ở của mình. Bạn có thể phát triển.
Bạn hoàn toàn có thể thay đổi. Bạn có thể tiến xa hơn những gì bạn đang có."
- ZIG ZIGLAR

Bạn hiểu chính mình!



Một ai đó có thể tin tưởng.

8
Những ngày tháng khó khăn

“Đôi khi tôi cảm thấy bị bao vây bởi một biển ý nghĩ tiêu cực, nó thẩm thấu qua các bó cơ, thấm sâu vào xương tủy, bùng nổ thành bóng đêm đen đặc. Sự giận dữ, sự rối trí, nỗi sợ hãi và sự hỗn độn bao trùm lấy tôi, dẫu chỉ là trong chớp mắt, và tôi bị nhấn chìm trong bóng tối, rồi đột nhiên, một tia sáng lóe lên.”



Tôi viết những dòng này trong những phút giây tăm tối của cuộc đời. Đối với tôi, những khoảnh khắc ấy chỉ thoáng lướt qua, và thực sự là tôi thường đối diện với cuộc sống bằng một thái độ tích cực và cởi mở, làm cân bằng cho năng lực và thử thách tôi gặp. Nhưng tất cả chúng ta đều trải qua những phút giây và những ngày tháng khó khăn như thế.

Nhìn vào những người khác, tôi thấy những khó khăn lặp lại hay là niềm hạnh phúc vĩnh hằng. Một gánh nặng trong cuộc sống của họ. Nản lòng. Mắc kẹt trong lối mòn, một thói quen không tốt. Hay là sự tuyệt vọng mà họ cố gắng trốn thoát mỗi ngày, và cố gắng không chìm đắm trong nỗi tuyệt vọng đang đe dọa ấy.

Điều mà tôi biết là bất chấp bóng tối có mạnh mẽ và phức tạp đến mức nào, bất kể những khó khăn lớn đến ra sao, vẫn có cách để thoát khỏi chúng. Và cách nhanh nhất để có thể xuyên qua bóng tối là hiểu về nó. Thừa nhận rằng nó tồn tại. Nhìn nhận nó theo đúng bản chất của nó. Cảm nhận những xúc cảm về khó khăn ấy đang xâm chiếm bạn. Xin sự trợ giúp. Và chắc chắn bạn tìm ra cách. Thay đổi. Tạo ra một cách sống mới.

“Rắc rối đang chờ đón, vì vậy nuôi dưỡng thái độ đúng đắn là điều rất quan trọng.”

- ĐẠT LAI LẠT MA

"Cuộc đời là viên đá mài, liệu rằng nó nghiền nát hay đánh bóng chúng ta, phụ thuộc hoàn toàn vào chính chúng ta."
- THOMAS HOLDCROFT

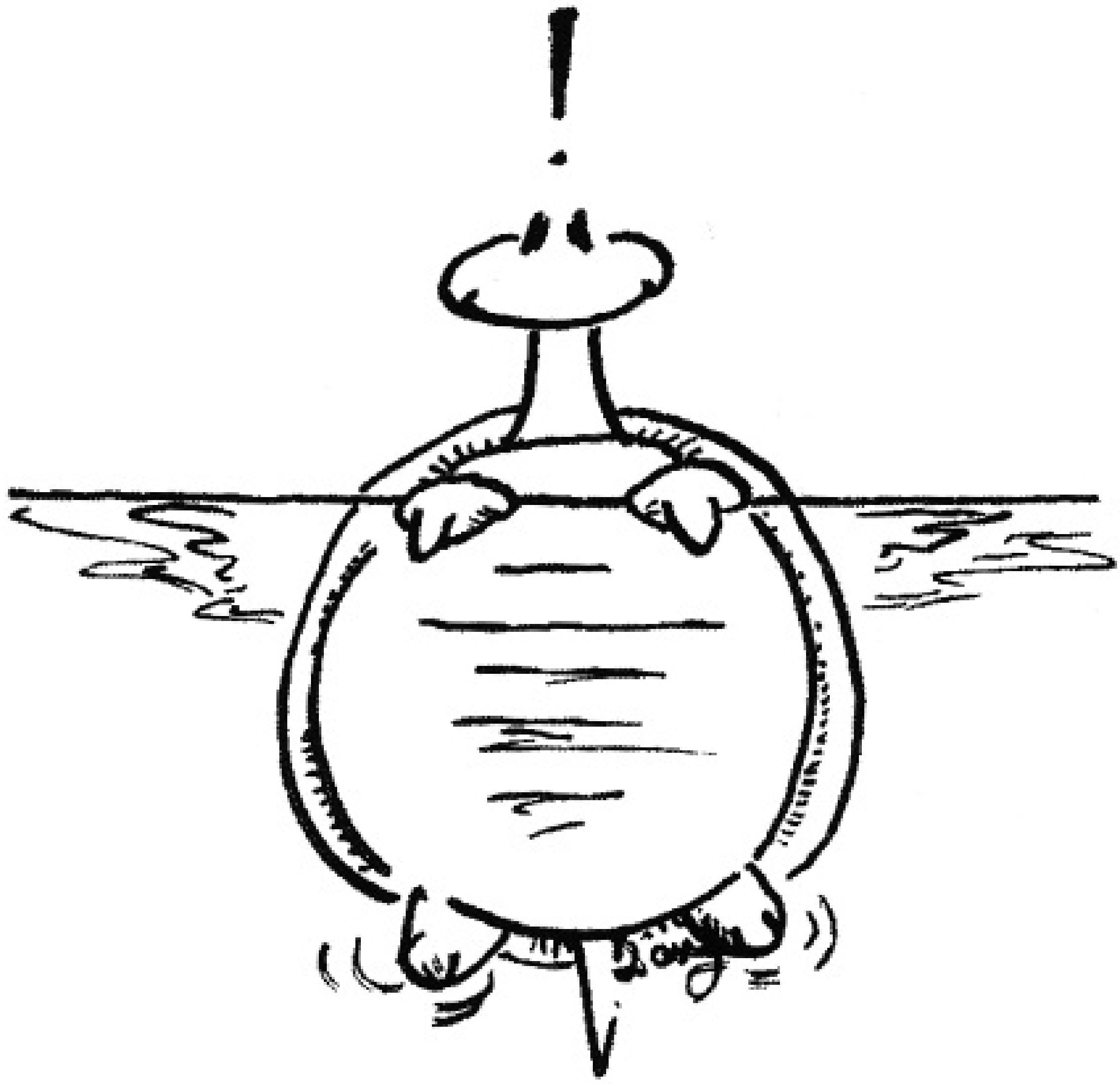
Tôi vẫn cảm thấy "không đủ tốt"

Dẫu rằng chúng ta có tự mình làm nhiều việc đến mức nào, vẫn có những lúc chúng ta cảm thấy bất an. Đối với một số người, đó là bóng tối của sự lo lắng. Tôi không có đủ năng lực... không đủ giàu có... không đủ xinh đẹp... không đủ tốt. Tôi không xứng đáng... Tôi không đáng được... Tất cả những lo lắng tưởng tượng này là gì?

Các giáo viên người Mỹ đã chỉ cho tôi rằng luôn có lý do thỏa đáng khi mọi người cảm thấy bất an. Mọi tạo vật đều có điểm mạnh và điểm yếu của mình. Đặt trong sự so sánh với các động vật khác, chúng ta yếu đuối hơn nhiều. Chúng ta phải mặc quần áo ấm để bảo vệ mình khỏi điều kiện khắc nghiệt. Thị lực của chúng ta cũng không sắc bén bằng chim ưng, cũng không thể vượt qua bóng đêm giỏi như loài dơi. Sư tử núi nhạy bén với những chuyển động ở một khoảng cách xa và bảo vệ lãnh thổ của mình. Loài kiến, với tinh thần đoàn kết mạnh mẽ, có thể dịch chuyển những vật nặng hơn nhiều lần cơ thể nhỏ bé của chúng. Với cơ thể to lớn, trí thông minh vượt xa các loài khác và quyền lực thống trị thế giới, loài người vẫn có nhiều nỗi bất an. Có những lúc, chúng ta suy nghĩ về những điểm mạnh mà chúng ta có thể phát huy để giống với những người bạn đồng hành khác trên trái đất này.

Cách giải quyết là kết thúc nó. Chấm dứt những lo lắng về thực tế rằng chúng ta cảm thấy không an toàn, và học cách giải quyết tình trạng này khi nó xuất hiện. Từng lo lắng một, bạn có thể vạch chúng ra, phân tích, đánh giá và rút ra bài học.

Rồi chuyển chúng tới nơi mà sự hiểu biết phân định điều gì là thích đáng, điều gì không. Liệu rằng điều bất an này có choán hết tâm trí tôi. Nếu như thế, tôi có thể làm gì để phát triển theo cách đối diện với những nhược điểm này? Hay chính những chỉ trích bên trong đang tàn phá bản thân tôi thêm lần nữa?



Học cách nhận thức và lĩnh hội ý nghĩa từ những điểm yếu. Thu lượm sự hiểu biết. Tìm hiểu nguồn gốc của sự bất an và mục đích mà nó phục vụ là gì. Tôn trọng thông điệp nó mang lại, mà không để cái cảm giác không xứng đáng ảnh hưởng đến cuộc sống của bạn.

Từng thứ một, bạn kéo chúng ra, cho đến khi những lời khích lệ lớn hơn lời chỉ trích và bạn nhận biết và cảm nhận được giá trị của mình. Giống như hũ rượu ngon và miếng phó mát lâu năm, bạn cần nuôi dưỡng chính mình chu đáo với đầy tình yêu thương theo một quy trình đầy đủ. Bạn hãy làm cho bản chất của mình trở nên mạnh mẽ, và thành thật với bản thân mình, bạn thấy mình thực sự có giá trị.

"Có hai cách khi bạn đối diện với khó khăn.
Bạn biến chuyển khó khăn hoặc để khó khăn thay đổi mình."

- VÔ DANH

Dưới đây là những kĩ năng đơn giản để vượt qua những ngày tháng khó khăn:

Người bạn thân tin cậy

Nhiều năm trước đây, tôi đã phát triển một chiến lược để vượt qua khó khăn. Khi ai đó buồn phiền, tức giận, nản lòng, hay bối rối, bộc lộ cảm xúc ấy thường giúp mở ra lối thoát cho suy nghĩ và cảm xúc của người đó. Tôi đã mời một số người chỉ đơn giản nói từ "chó đẻ" không ngừng trong mười lăm phút, mà không để ý đến việc chúng khó nghe như thế nào. Sau đó, khi đã được giải thoát khỏi cơn lốc xoáy, chúng ta có thể bắt đầu nhận thấy được ý nghĩa của tất những từ đó. Tôi gợi ý rằng bạn cần có một người bạn tin cậy. Một ai đó có thể chia sẻ với bạn một cách thoải mái. Ai đó có thể cho bạn không gian để bạn tâm sự trong những lúc bạn gặp chuyện buồn phiền. Ai đó hiểu bạn ngay, đặc biệt là trong giây phút này, khi bạn cảm thấy thật khó chấp nhận mình. Một điều được công nhận rằng khi mở ra lối đi này, điều chúng ta nói không nhất thiết là những gì mà chúng ta nghĩ, chỉ đơn giản là nhu cầu giải tỏa trong những lúc xúc động. Một người bạn thân chia sẻ trong lúc này là vô giá bởi vì bạn cảm thấy thực sự an toàn. Cô ấy ngồi bên bạn chỉ để lắng nghe, chứ không phải để phê phán hay cố tình chỉnh sửa lỗi của bạn.

Một điều quan trọng là khi thời gian cho phép hết, bạn phải dừng công việc lại. Mục đích là để cho nó kết thúc và để nó đi. Đừng có giữ nó và bắt đầu lại. Đừng cố làm lại nó lần nữa. Đừng để điều này trở thành thói quen xấu của bạn. Khi thực hiện đúng kỹ năng này, có thể làm dịu đi những áp lực trong tình cảm và đó là cách để bạn có thể bước tiếp.

"Hãy nghĩ đến hình ảnh một nồi áp suất!
Dù nước tràn miệng nồi, nó vẫn không ngừng kêu."
- VÔ DANH

Sự tha thứ

"Sự tha thứ khiến bạn không phải nuôi niềm hi vọng rằng bạn có thể thay đổi quá khứ."
- VÔ DANH

Bạn đã từng bao giờ trải qua cái cảm giác phẫn nộ khi nghĩ về quá khứ. Có phải bạn vẫn cảm thấy cay đắng hay giận dữ về những bất công mà bạn đã từng phải chịu. Người ta nói rằng những cảm xúc tiêu cực như thế giống như khi bạn uống phải một liều thuốc độc và chờ đợi cái chết đang dần đến.



Bạn cần tha thứ cho ai? Liệu rằng bạn có thể tha thứ cho chính mình? Bạn có thể loại bỏ những cảm xúc tiêu cực nào? Có những ký ức, thái độ hay tình cảm nào có thể tồn tại qua thời gian? Khi chúng ta lần đầu tiên trải nghiệm với sự thất vọng hay sự đau khổ, tình cảm chúng ta là một phần của quá trình phản ứng theo bản năng. Và cũng đến lúc chúng ta cần chuyển dần từ sự chống đối đến sự giải thoát. Chúng ta chuyển sự chú ý đến những thứ khác. Hãy để những đau khổ, tức giận và cay đắng tự do bùng phát trong một góc tâm hồn. Đó là một khoảng không gian đầy sáng tạo. Bạn có thể vẽ lên đó những gì phản ánh đúng bản chất tốt đẹp của bạn? Hãy lấp đầy nó bằng biểu hiện chân thực về bản chất của bạn.

"Hãy nuôi dưỡng khu vườn bình yên trong tâm hồn bạn. Hãy làm cho sự hài lòng được nhân lên và để nó đơm hoa kết trái từ tình yêu thương và lòng vị tha, lớn mạnh lên mỗi ngày và trong mỗi khoảnh khắc."
- Robin Maynard

Xóa bỏ! Xóa bỏ!

Mỗi suy nghĩ, mỗi hành động đều mang cảm xúc và tác động đến những trải nghiệm của bạn. Có những lúc bạn nghĩ, nói hay làm điều gì đó mà không ăn khớp với ý định của mình. Hãy nhận thức về điều đã làm bạn phiền lòng. Khi bạn thoát khỏi những điều ấy và đặt mình ở một nơi xa xôi, những sai lầm không thể ảnh hưởng đến bạn.

Khi bạn mắc lỗi, bạn thường nhủ với chính mình "Thật là ngu ngốc!" Hãy loại bỏ ý nghĩ ấy ra khỏi đầu. Suy nghĩ theo một cách khác tích cực hơn: "Hãy nhìn xem, mình không lặp lại sai lầm lần trước!" Dẫu rằng bạn chỉ nhủ thầm với bản thân điều gì đó, lời phê phán sẽ ăn mòn lòng tự trọng của bạn.

- Hãy tìm ra cách loại bỏ suy nghĩ tiêu cực và những nhận xét phản bác lại bản thân ra khỏi vốn từ của mình.
- Hãy khám phá sức mạnh ngôn từ của bạn. Chú ý đến những lời lẽ bạn dùng và lưu tâm đến ý định bạn sử dụng chúng.
- Nói những điều bạn muốn nói và thể hiện đúng ý của những lời bạn nói ra, và trong vài trường hợp, nếu như điều này không đạt được như ý, hãy chấp nhận là nó vốn dĩ không thể tốt hơn, nhưng ít nhất bạn đã lựa chọn đúng khi bộc lộ ra được nỗi lòng của mình.
- Khi bạn nói nhầm hay làm sai điều gì, không đúng với ý định thực sự của bạn, nắm lấy nó và thay thế nó bằng thứ gì đó ủng hộ bạn.

Cách loại bỏ này không có nghĩa rằng đó là lời xin lỗi cần bạn nói ra hoặc bạn đã làm một điều kinh khủng, hãy nghĩ rằng bạn có thể loại bỏ chúng sau đó. Bạn phải có trách nhiệm với cách mà bạn đối xử với người khác. Bạn chịu trách nhiệm về những việc bạn đã làm. Và quả thực là một điều đúng đắn khi nhận ra rằng đôi khi lỗi lầm mắc phải ngoài ý muốn của mình. Xóa bỏ! Xóa bỏ là một kỹ năng điều chỉnh tốt cho một cuộc sống có trách nhiệm và đầy mạnh mẽ. Những kinh nghiệm trong cuộc sống chẳng qua là một thử nghiệm và thích nghi theo những gì chúng ta học trên lộ trình ta đi.

Kỹ năng này có sức mạnh lớn hơn lời nói. Đó là sự thay đổi về thái độ sống. Thông điệp có thể nói gọn là: "Xin hãy chờ một chút, đó không phải là điều tôi định nói. Ý của tôi là…" Kỹ năng này làm cho cách tự thể hiện của bạn trở nên tinh tế hơn.

Một số người nhận ra điều đặc biệt ý nghĩa khi dùng một cục tẩy tưởng tượng để xoá sạch khoảng không trước mắt họ, xóa bỏ những lời mà họ vừa nói ra. "Xoá bỏ! Xóa bỏ!" Họ có thể mường tượng ra những lời mà bạn vừa xóa đi. Không cần quan tâm bạn đã thực sự loại bỏ được chúng hay chưa, hãy nhớ về sức mạnh của việc xóa bỏ và làm vô hiệu hóa.

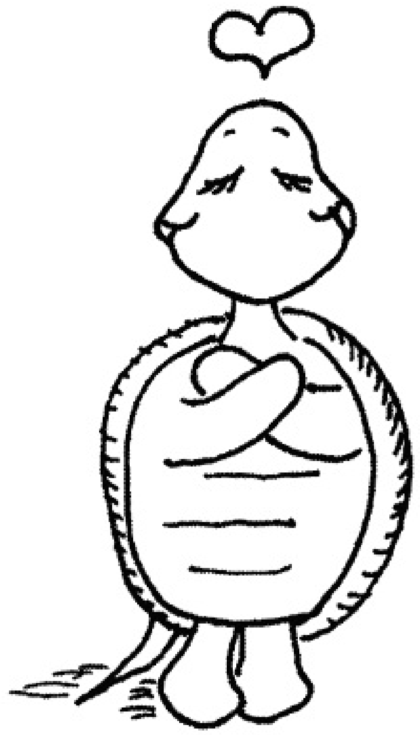
Hãy giảm thiểu những điều chống đối bạn và phóng đại

những thứ cổ vũ bạn.”
- TRÍ TUỆ LOÀI RÙA

Tinh lọc những suy nghĩ và hành vi

Để nuôi dưỡng sự phát triển tích cực hoặc tiến xa hơn một bậc trong cách thể hiện mình, nhiều người đã nhận ra tác dụng của những lời nói khẳng định.

Chúng ta có thể dùng những lời nói ý nghĩa khi chúng ta muốn thể hiện một niềm tin, thanh lọc hay trau dồi những suy nghĩ, hay khuyến khích một hành vi mới. Lời nói có thể giúp chúng ta phát triển xa hơn vị trí hiện tại và cho phép chúng ta tiến tới đỉnh cao hơn. Khi chúng ta mong ước về việc cải thiện tình hình tài chính, chúng ta có thể khẳng định như sau: “Tôi đã có quyết định đúng đắn về tài chính.” “Tôi quản lý tiền bạc một cách thông minh.” “Tôi có nguồn lực tài chính hùng mạnh.”



Một kỹ năng tôi học được cách đây nhiều năm đã giúp tôi thắng được sự nghi ngờ và phản đối sự thay đổi, là: “Trước đây nó đúng, nhưng bây giờ tôi nghĩ rằng....”. Ví dụ: ”Trước đây tôi gặp khó khăn trong việc quản lý tiền bạc, nhưng giờ đây tôi đã có lựa chọn thông minh về việc chi tiêu cá nhân như thế nào.”

Bạn đã dẫn dắt chính mình phát triển theo hướng mà bạn mong muốn, đôi khi suy nghĩ của bạn có thể phản ánh lại một hành vi cũ. Bằng cách chú ý đến suy nghĩ và lời nói bạn dùng để mô tả suy nghĩ ấy, bạn có thể lựa chọn điều gì nên nói để phản ánh rằng điều mới mẻ đã phát huy bản thân. Việc thay đổi cách bạn suy nghĩ và nói về chính mình, thúc đẩy khả năng phát triển bản thân và hỗ trợ bạn tiến xa hơn trên con đường mình lựa chọn. Nó tạo bước đà và sức mạnh để bạn tiếp tục tiến bước theo hướng tích cực.

Tôi đã đánh mất đồ và tôi đã tìm lại được

Bạn đã từng bao giờ đánh mất thứ gì và sau đó phát hiện ra rằng bạn vẫn đang sở hữu nó, thường nó nằm ở chỗ cuối cùng bạn có thể nghĩ đến? Hay có thể ở chính nơi mà bạn đã tìm kiếm hàng trăm lần! Bạn có nhớ cái cảm giác khi mất đi thứ gì đó vô cùng quý giá với bạn và sau đó lại tìm thấy nó?

Có những lúc chúng ta tìm lại được một phần đã mất của mình. Chúng ta có thể quay trở lại nó nhưng nhìn nhận ở một phương diện mới. Tôi có một học viên tuổi trung niên, gần đây ông ấy có nói với tôi rằng: "Tôi cảm thấy như mình được trở lại cái thuở đôi mươi. Tôi nhạy bén với thế giới. Tôi mở rộng lòng mình và nhận thức về thế giới xung quanh." Tôi hỏi: "Điều gì làm ông thay đổi như bây giờ?" Ông trả lời: "Tôi chấp nhận thực tại."



"Sự vĩ đại không nằm nhiều trong khả năng tái tạo thế giới,... mà bằng khả năng tự tái tạo chính bản thân mình."
- MOHANDAS K. GANDHI

Khi bạn thấy mình trở về nơi mà bạn đã từng đến, hoặc khi bạn thấy một điểm nào đó hay cách cư xử được thể hiện lại, hãy chú ý quan sát điểm khác biệt của lần này. Bạn có thể thấy ý nghĩa của

những thay đổi đó? Dù bạn cho rằng đó là cách xử sự tích cực hay tiêu cực, bạn có thể đã đạt được sự chín chắn hơn trong hiểu biết và trình độ nhận thức của mình về điểm này đã nâng lên.

Trau dồi khiếu hài hước

"Mỗi cây sồi trỗi dậy khi có vài hạt đã định vị được vùng đất nảy mầm."
- VÔ DANH



Hãy giữ khiếu hài hước bất cứ khi nào có thể. Cuộc sống mang lại những sự trùng hợp thú vị, những sự việc kỳ lạ, những trò đùa khôi hài! Nếu bạn cảm thấy rằng bạn đang cười với cuộc sống thay vì khó chịu với những trò đùa, bạn sẽ cảm nhận cuộc sống tươi sáng và thoải mái hơn.

"Phúc cho những người có thể cười chính bản thân mình vì chúng ta sẽ chẳng bao giờ thoát khỏi bị cười nhạo."
- NGẠN NGỮ CỔ

Tinh thần sẽ không bao giờ bị phá vỡ, không bao giờ mất đi...



nó ngấm vào bên trong, đánh thức bản chất của con người.

9
Thuật luyện kim cho những rắc rối

"Thuật luyện kim:
Bất kỳ sức mạnh thần kỳ hoặc một quá trình biến hóa nào."
- TỪ ĐIỂN DI SẢN MỸ

Mỗi kinh nghiệm, mỗi thử thách chỉ có một mà thôi. Không phải khi nào chúng ta cũng nhận ra nó và rút ra được bài học từ đó, nhưng nó vẫn tồn tại. Nếu chúng ta mở lòng mình và đón nhận thông điệp gửi gắm trong những khó khăn, một điều thay đổi căn bản có thể xảy ra. Có một khả năng tuyệt vời và quý giá trong sự thấu hiểu.

Nhận ra và chấp nhận những thử thách của cuộc sống. Mỗi chúng ta nắm giữ một phiên bản riêng của những thách thức ấy. Đó thực sự là gia vị, làm cho cuộc sống có đầy đủ hương vị đậm đà. Thông thường, khi trải qua những khoảng thời gian nỗ lực, chúng ta sẽ tìm ra một con đường mới, tiến gần hơn tới những gì bạn yêu thích, và hiểu sâu hơn về bản chất con người bạn.

Nếu chúng ta trải nghiệm những thử thách với thái độ cởi mở đón nhận ý nghĩa mà nó hàm chứa và một niềm tin mãnh liệt vào khả năng vượt qua thử thách, chúng ta thực sự đã biết cách kiểm soát chúng một cách dễ dàng. Nếu chúng ta nhận ra điều ảo tưởng về bất kỳ ý nghĩ thoáng qua nào mà ai đó hoặc chính bản thân cuộc sống đang gây tổn hại đến chúng ta, chúng ta có thể tự tin đối diện với tình huống này. Khi chúng ta nhận ra giá trị của những trải nghiệm, chúng ta không lẩn tránh chúng, không thu mình lại trước sợ hãi. Chúng ta lĩnh hội chúng với đầy đủ ý nghĩa và vượt lên khó khăn. Làm được điều này, chúng ta hoàn toàn có được những phút giây an nhàn.

Có một khả năng phục hồi đáng ngạc nhiên trong tinh thần con người. Điều này mang lại sức mạnh và sự chấp nhận.
- TRÍ TUỆ LOÀI RÙA

"Khi mọi thứ dường như chống lại bạn, hãy nhớ rằng máy bay

cất được cánh do phản lại sức gió, chứ không phải xuôi theo chiều gió.”
- HENRY FORD

Bi kịch bị tổn thương

Một vài người bị mắc vào những xích mích, những tổn thương, sẽ có một sức mạnh dữ dội khi chiến đấu với kẻ khác. Nó giống như là một chất kích thích để bạn sẵn sàng vào cuộc với niềm tin “Mình phải sống”. Điều này khiến bạn giữ cảnh giác trong phòng vệ, chờ đợi sự tấn công, vì vậy bạn có thể gượng dậy và chiến đấu.

Chuyển tình thế từ nạn nhân thành người chiến thắng. Hãy để mọi người tự chịu trách nhiệm về hành động của họ, và để cuộc sống chịu trách nhiệm về hậu quả của chúng.

Đừng bán sức lao động vì những lo lắng về tiền bạc. Hãy cuốn chúng đi khỏi tấm “lưng” bạn. Mai rùa cong lên là vì mục đích ấy. Hãy học cách trân trọng những giá trị cuộc sống. Tầm cao của bạn được xây dựng từ chính lòng hào hiệp xung quanh bạn. Chính cuộc sống chứ không phải những rắc rối sẽ tấn công bạn.

Tổn thương thực sự

“Tinh thần con người không bao giờ mất đi khi bị đánh bại, nó chỉ mất đi khi bạn đầu hàng.”
- BEN STEIN

Có những khoảng thời gian đầy bi kịch. Bạn bị mất việc, một mối quan hệ chấm dứt, một người bạn yêu thương mất đi. Một vài người trong chúng ta chịu đựng những gian khổ lớn lao – đau đớn thể xác vì bị đánh đập, bị cưỡng hiếp hay còn tệ hơn thế. Tất cả chúng ta chống chịu lại những thương tích trong cuộc đời này. Không có thước đo nào cho những đau đớn mà ta phải chịu. Mọi nỗi đau đều đáng nói đến. Quan trọng là cách chữa trị như thế nào. Bạn có thể làm gì với những thứ bạn phải chịu đựng?

Khả năng chống chọi của con người thật đáng ngạc nhiên. Con

người đã thực sự kiên cường. Thông thường tài năng được bộc lộ và phát huy tác dụng trong những lúc nguy khó của cuộc hành trình. Vào những lúc bạn nằm ngửa ra mặt đất, không thể lùi về sau hay tiến về trước được, hai chân bạn giãy đạp trong không trung, hãy nhớ đến sự thông thái của rùa. Nếu chỉ một phần chân bạn chạm được đến mặt đất, bạn có thể bật dậy và tiếp tục di chuyển trở lại....





Sự rèn luyện sẽ dẫn tới thành công

"Trong cuộc chạm trán giữa sông và núi, sông luôn chiến thắng,
... không phải nhờ sức mạnh mà chính bởi sự kiên trì."
- VÔ DANH



Bạn đã từng bao giờ gặp một người mà làm xoay chuyển một cơn bão khổng lồ, một người đã gặp thử thách lớn lao trong đời, hay đi qua một vùng biển chưa từng được khám phá, và tiến tới bờ bên kia với sự tự tin được nhân lên gấp bội, nâng cao những kỹ năng sống của mình, và một cảm nhận về sự hoàn thiện? Trải nghiệm không nhất thiết là thực hiện dễ dàng. Thực tế là họ có thể đi tới tận cùng đau đớn, nhưng cuối cùng họ được hưởng niềm hạnh phúc vô tận của thành công.

Thông thường là qua những chấn thương của cuộc sống, chúng ta trở nên mạnh mẽ hơn, hoàn thiện hơn. Giống như một mảnh thép được tôi luyện trong lửa, chúng ta biến mình thành người kiên cường hơn. Một tai họa khủng khiếp có thể đổ lên đầu mỗi chúng ta theo một cách hoàn toàn mới, làm thay đổi những chọn lựa trong cuộc sống. Hoặc là trong vài trường hợp, sự đau đớn của chính chúng ta có thể khơi gợi lòng trắc ẩn và sự thấu hiểu của người khác.

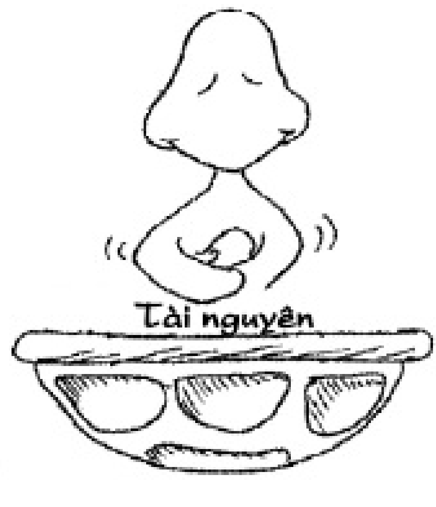
Không ai có thể thoát khỏi được những tổn thương trong cuộc sống. Theo cách này hay cách khác, chúng ta đều bước đi cùng những thương tích.

- Chính cái cách chúng ta chữa lành những vết thương mới là quan trọng.
- Bạn có bị chúng nhấn chìm? Bạn có bị giam hãm trong đau khổ và tuyệt vọng?
- Hay bạn sẽ gượng dậy?
- Vấn đề cuối cùng không phải là việc bạn bị thương. Đó chỉ là điểm khởi đầu.
- Bạn hiểu như thế nào, học hỏi được gì và đối diện với tổn thương đó như thế nào?
- Sự trưởng thành tìm thấy qua cách bạn chữa lành vết thương.

Điểm mấu chốt không phải là những đau khổ mà là tìm ra cách chữa trị vết thương đó.
- TRÍ TUỆ LOÀI RÙA

Wendy Cohen là một người mẹ giàu tình yêu thương của cô nữ sinh Lacey Miller. Lacey bị một người đàn ông đóng giả như là một cảnh sát dùng đèn pin yêu cầu cô táp xe vào lề đường, sau đó người này bắt cóc và giết hại cô bé. Mặc dù đau đớn cực độ, bà Wendy đã mở lòng thương với gia đình kẻ sát nhân. Sự bao dung của bà đã khẳng định rằng cuộc đời của Lacey không phải được biết đến bởi cái kết cục bi thương này, mà mang giá trị cao quý hơn nhiều. Nỗi đau của Wendy đã hướng theo cách chuyển biến đầy mạnh mẽ. Nhờ nỗ lực của một người mẹ, luật pháp đã thông qua quy định về việc các viên chức cảnh sát không được sử dụng đèn pin. Kể từ bi kịch cái chết của Lacey, sự việc này không bao giờ tái diễn lại nữa.

- Những sức mạnh tiềm ẩn nào mà bạn có bên trong thân hình nhỏ bé của bạn?
- Năng lực của bạn cho sự phát triển và tiến hóa là gì?
- Nếu như bạn kéo tấm rèm ra và phát triển chúng, bạn có thể thực sự tránh được những bất hòa mà người khác cố tình khơi ra.
- Hãy nhìn trong góc khuất của lớp vỏ bọc và tưởng tượng về những khả năng tiềm tàng của bạn.



“ Với sức mạnh vô tận, phía trước tôi là những khả năng vô

biên, xung quanh tôi là những cơ hội... Tôi có lý do gì để sợ hãi?
- VÔ DANH

Một vòng của cuộc hành trình

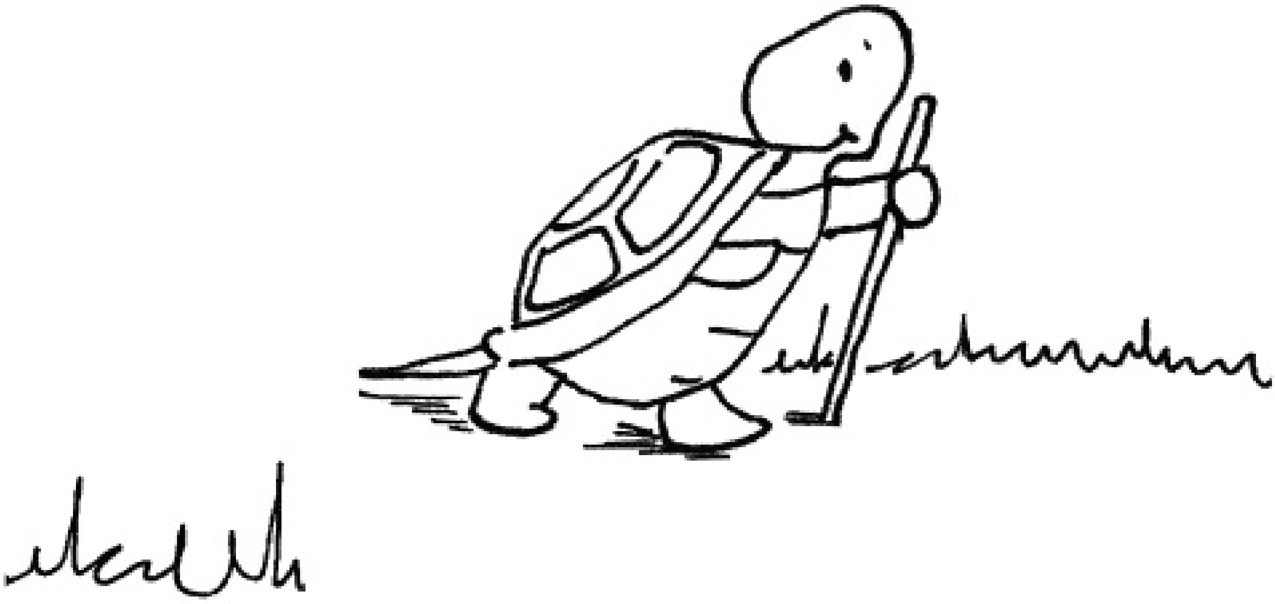
Khi chúng ta đã trải qua những thử thách, lối suy nghĩ thường theo hình vòng tròn. Chúng ta lĩnh hội bài học từ một quan điểm, rồi một quan điểm khác,... và rồi quay trở lại cái quan điểm ưu thế ban đầu. Chúng ta tiếp tục thói quen đã từng trải, thói quen khiến chúng ta mệt mỏi, cho đến tận khi học hỏi được đầy đủ để chuyển thành một thói quen mới. Đến khi nhận lãnh được thông điệp, chúng ta vẫn không ngừng quay trở về cái ban đầu. Nếu chúng ta hiểu rằng đây là một quá trình tự nhiên, chúng ta thoát khỏi sự thất vọng của lối suy nghĩ rằng mình bị mắc kẹt trong một lối mòn. Trong suốt cuộc đời, chúng ta luôn tạo ra sự tiến bộ cho chính mình.

Từ một quan điểm trong kho kinh nghiệm của mình, chúng ta có thể không ý thức hay không tỉnh táo trước quan điểm của người khác. Một khi chúng ta lặp đi lặp lại ngắm nhìn quá nhiều bức tranh, chúng ta nhận ra rằng tất cả chúng đều có giá trị. Chúng ta có thể tìm thấy ý nghĩa xuyên suốt khi chúng ta hiểu đầy đủ vấn đề. Tương tự như việc nướng bánh, mỗi nguyên liệu khi tách riêng có thể không ngon nhưng nếu kết hợp chúng lại với nhau sẽ trở nên ngon tuyệt!

Kiên trì và bền bỉ

Tất cả chúng ta đều biết câu chuyện Rùa và Thỏ. Trong cuộc đua, Thỏ chạy nhanh hơn, thấy mệt và dừng lại nghỉ ngơi. Khi nó ngủ, chú Rùa chậm chạp nhưng bền bỉ đã vượt qua nó và trở về đích trước.

Qua câu chuyện ngụ ngôn này, chúng ta có thể thấy được thông điệp từ Trí tuệ loài Rùa. Dù cuộc sống có đầy thử thách hay xáo động như thế nào, hãy bước tiếp dù bất kỳ tình huống nào xảy ra. Hãy tiếp tục cần cù. Dần dần, chắc chắn thay đổi sẽ xảy ra và sau đó, bạn có thể quay lại cảm ơn những gì bạn đã hoàn thành. Chỉ cần có thể bước tiếp, thì bạn cũng giống như chú Rùa, hãy hướng tới con đường đúng đắn.



Nắm bắt được tình huống là đã có sự tiến hóa. Xử lý những gì ở ngay trước mặt bạn. Giải quyết tối đa từ quan điểm hiện tại của bạn. Cóp nhặt những bài học của thời điểm. Hãy lấy cảm hứng từ chú Rùa và tiếp tục bước tới. Hãy siêng năng. Đừng từ bỏ. Giữ vững lòng trung thành – vì nỗ lực của bạn sẽ thu về lợi ích. Nhìn nhận bản thân ở thời điểm hiện tại và mức độ tiến xa của bạn; qua thời gian, bạn có thể trải nghiệm cuộc sống qua những bước nhảy và những giới hạn.



“Nếu bạn đang ở trước một hướng đi đúng, tất cả những gì chúng ta phải làm là tiếp tục bước đi.”

- LỜI PHẬT DẠY

Tiến lên

Cuối cùng bạn có thể chú tâm vào sự đi lên hình xoắn ốc. Thậm chí nếu nó là một sự thay đổi nhỏ khi bạn quay trở lại, bạn cũng ở một vị trí khác trước rồi. Một vị trí cao hơn, gần với đỉnh. Bạn cũng học được những cách thức mới để đối mặt với những thử thách. Bạn đang không ngừng tiến lên.

Hãy giải phóng bất kỳ nhu cầu nhìn nhận cuộc sống qua con mắt của một người bị tổn thương. Tạo nhu cầu qua con mắt của người chữa bệnh.



Chúng ta kéo bản thân mình vào những kinh nghiệm mà chúng ta cần để phát triển thành người mà chúng ta muốn. Thỉnh thoảng những kinh nghiệm này đầy thách thức, thậm chí đau thương. Và thỉnh thoảng những thứ tồi tệ cũng xảy ra. Nếu chúng ta có thể học cách nắm giữ những thứ đến với mình mà bỏ qua được những cảm xúc hay phản ứng về chúng, chúng ta có thể giải phóng sự phê phán và tìm được giá trị bên trong. Chúng ta có thể nhìn thấy tia sáng bạc xuyên qua đám mây, nhìn thấy cầu vồng sau mưa. Và nếu chúng ta chỉ cần những đám mây và mưa để nuôi dưỡng cỏ cây, cuối cùng chúng ta có thể nhìn thấy giá trị tiềm ẩn ngay cả trong những giai

đoạn khó khăn nhất.

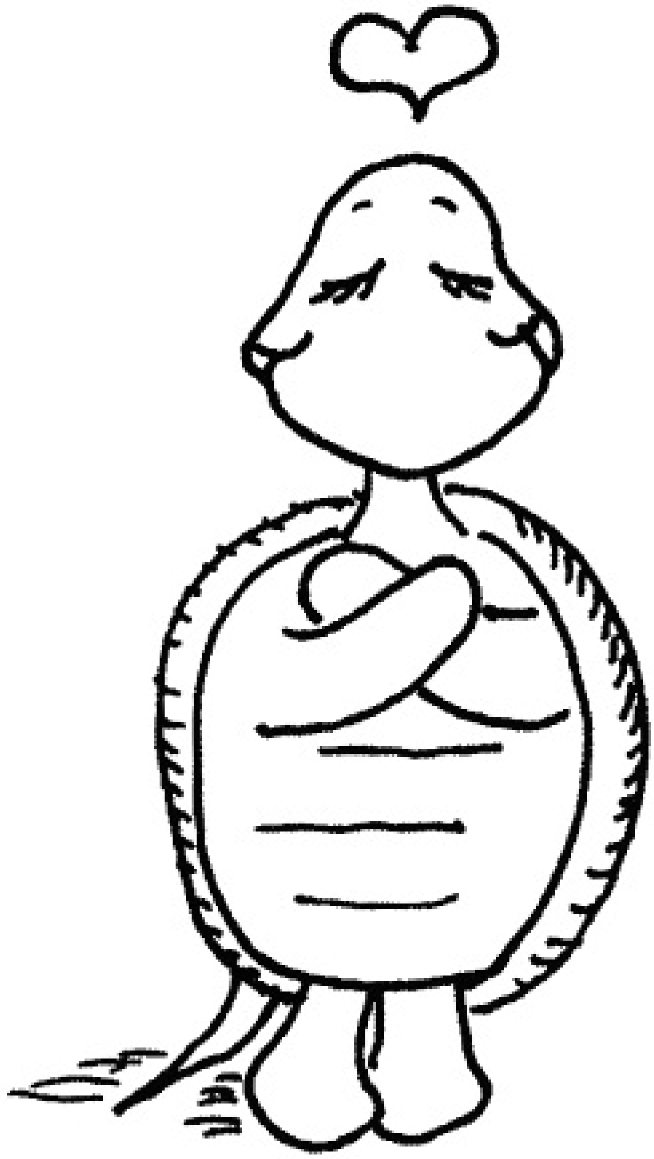
Tôi không gợi ý rằng bạn chào đón những tiêu cực của thế giới theo kiểu Pollyanna – người lúc nào cũng lạc quan, luôn ngọt ngào và hạnh phúc dù bất kỳ điều gì xảy ra xung quanh – lãng quên hiện thực bên ngoài. Chấp nhận khó khăn và thử thách như là một phần trong tổng thể và nhìn nhận một cách trọn vẹn mà nó mang lại. Chú ý đến sự so sánh và tương phản giữa những khó khăn và những phần khác của cuộc sống. Nhớ rằng chúng ta không thể nhìn thấy sao cho đến khi chúng tỏa sáng trên bầu trời đêm.

Hãy thực tế và thừa nhận sự thật. Hãy phản ứng một cách chân thành với nó. Bạn có thể chào đón thế giới với thái độ tiếp thu, tâm trạng vui vẻ dù bất kỳ việc gì xảy ra. Bạn có thể làm vậy nếu bạn thành thật tin cậy mà bỏ qua tất cả những khó khăn do những thử nghiệm hay nỗi khổ của bạn mang lại. Bạn biết là mình luôn có một điểm tựa. Có cần tôi phải nói ra không? ĐÓ CHÍNH LÀ BẠN!

Hiện tại bạn đang ở đâu và đang ở trong tình trạng như thế nào là vô cùng quý giá và độc nhất vô nhị. Dù có điều gì xảy đến với cuộc đời bạn, thì không gì có thể bị phá hủy bạn cả. Bạn không cần phải sửa chữa. Có một phần trong bạn luôn luôn không thể nào bị chạm tới, không bị tổn thương. Chữa bệnh bằng một phần luôn luôn tốt của bạn. Cần biết rằng kinh nghiệm của bạn cống hiến cho sự tiến hóa cao nhất. Cách bạn thể hiện và hành động trong lúc khó khăn mới là quan trọng nhất trong giai đoạn đó.

Những đặc điểm bạn sử dụng trong khó khăn là những thứ định hình con người bạn. Bản chất của bạn tồn tại mãi sau khi những thử thách đi qua... nó là dấu vết bạn để lại trên bờ cát của ký ức đời mình.





Một ai đó để yêu thương!

IO

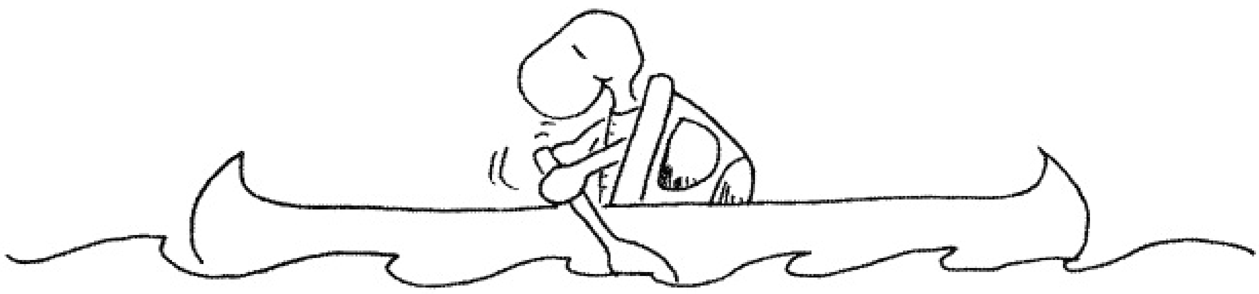
Cơ thể của bạn, thánh đường của bạn

Bạn cần liên kết chặt chẽ giữa "ngôi nhà di động" trên lưng với cơ thể bạn và nhận biết rõ những mối liên hệ thể chất với lòng đất dưới chân bạn. Bạn vừa khám phá ra cảm nhận của bạn về cơ thể mình và hi vọng tạo ra một sự liên minh vĩ đại hơn với nó.

Vỏ bọc của bạn phục vụ bạn như thế nào? Nó nắm giữ cá tính và bản chất của bạn. Nó là lớp vỏ đầu tiên bảo vệ bạn khỏi những yếu tố bên ngoài – về mặt thể chất, tinh thần, tình cảm và năng lượng. Sự khỏe mạnh về thể chất là rất quan trọng với sự tồn tại của bạn. Thân thể của bạn không nói lên hết những gì về con người bạn, mà chỉ là một phần của bạn mà thôi. Cách con người quan tâm đến cái vỏ bên ngoài của mình tiết lộ sự thật về những gì anh ta cảm thấy về bản thân. Bạn có quan tâm đến cơ thể bạn không? Bạn có giữ cho thân thể mình khỏe mạnh, có đánh giá cao vai trò của nó và tô điểm cho nó hấp dẫn hơn? Bạn có cảm thấy thỏa mãn vì sự tồn tại trên thế giới này?

Một chuyến du lịch đến Mexico có bao gồm một chuyến tham quan khu bảo tồn sinh vật hoang dã, chúng tôi có dịp trải nghiệm sự phong phú của màu sắc, bầu trời chói chang trong xanh với những đám mây trắng bồng bềnh trôi.

Khi đó, con thuyền của chúng tôi lướt trên mặt nước, dưới bóng của những cây đước, vượt qua rừng cây nhiệt đới, những rặng cây được chăng đầy mạng nhện sáng lấp lánh dưới ánh mặt trời. Khi vượt qua khu rừng, chúng tôi nghe thấy âm thanh rì rầm mỗi lúc gần hơn. Tiếng động đó rất đặc biệt, giống như có hàng trăm những vị sư đang tụng kinh, "nnnerrrrrrrr." Một màu hồng cam sáng chói càng trở nên sáng hơn khi chúng tôi tiến đến gần. Lần đầu tiên trong đời, tôi được chiêm ngưỡng một đàn chim hồng hạc khổng lồ. Thật là một cảnh tượng không thể tin được!



Hãy cân nhắc việc trải qua một ngày đầy cảm xúc:

- Chọn một nơi sôi động và nhộn nhịp: Cuộc bán đấu giá, hội chợ triển lãm, rạp xiếc, một buổi hòa nhạc hay sở thú.
- Chú ý đến tất cả những màu sắc, hình khối, mùi vị và những âm thanh khi bạn trải qua một ngày đầy cảm xúc.
- Hãy biết ơn cơ thể khỏe mạnh mà bạn sở hữu và thế giới mạnh mẽ mà bạn có thể khám phá.
- Tại sao không tận hưởng những món quà mà nó mang tặng?

Cách chúng ta liên hệ với cơ thể mình là hoàn toàn mang tính chủ quan. Một người mắc chứng biếng ăn nặng khoảng 40kg có thể nhìn vào gương và thấy một hình phản chiếu mập mạp. Một đặc điểm ngoại hình ám ảnh chúng ta suốt tuổi thơ, có thể chi phối, tạo ra một cái bóng mờ che đi ánh sáng của chúng ta, trong khi người khác lại rất khó có thể nhìn thấy nó.

Cathryn Ponder với tác phẩm kinh điển của mình – Bí quyết giữ gìn tuổi xuân, kể lại chi tiết câu chuyện về một người phụ nữ với rất nhiều vấn đề phức tạp về thể hình. Cơ thể của cô ta mang đầy những nỗi đau và bệnh tật. Người phụ nữ này đã bắt đầu một quá trình chữa trị sâu sắc bằng cách đơn giản là nhìn vào gương mỗi ngày và tự khen ngợi những đặc điểm tốt đẹp về vẻ bề ngoài của mình.

Ban đầu, việc này rất khó khăn. Có rất nhiều điểm không đẹp tẹo nào! Nhưng khi cô áp dụng phương pháp này hàng ngày, danh sách những đặc điểm thể chất yêu thích của cô tăng lên. Kết quả của việc khen ngợi cơ thể mình mỗi ngày là cô ấy trở nên khỏe hơn, mạnh mẽ hơn và đẹp hơn.

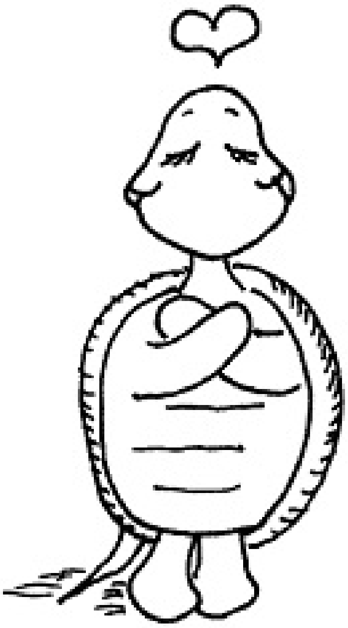
Khi tôi là một đứa trẻ, tôi té ngã và chạy vòng quanh, nhảy nhót, di chuyển bằng tay, bay vèo qua hàng rào sắt, trồng cây chuối, nhào

lộn... Tôi đã bỏ lỡ quá nhiều năm thực hiện những động tác nhịp nhàng của cơ thể... Làm sao tôi có thể lãng quên cái tôi của mình trong thời gian dài như vậy? Không còn thời gian để hối tiếc nữa rồi. Chỉ có thời gian để ý thức về sự thư thái khi đứa con gái hoang tàn trở về với chính vòng tay yêu thương của mình... trở về với chính cơ thể mình.

- Pamel J. Free



Chúng ta ở trong cơ thể mình là có lí do. Giống như loài Rùa, bạn không thể thoát khỏi cái mai của mình, trừ phi bạn chết. Vì thế, tại sao lại không đứng trên khu vực của bạn, nhìn vào mắt bạn và khen ngợi từng huyết mạch hỗ trợ bạn trong thái độ thẳng thắn đó. Bạn sẽ cảm nhận được sự hiện diện rõ ràng hơn trong cơ thể mình. Bạn sẽ di chuyển và sống với những lợi thế tích cực hơn. Bạn vẫn có thể cải thiện cơ thể mình theo cách nào đó, nhưng hãy bắt đầu bằng việc chấp nhận cơ thể mình như những gì vốn có... Sau đó, thậm chí tuổi tác cũng đến một cách rất nhẹ nhàng.



- Khẳng định đầy đủ về cơ thể mình.
- Cam kết chăm sóc cơ thể khỏe mạnh.
- Cân nhắc loại thực phẩm nào là tốt nhất cho bạn và điều chỉnh chế độ ăn uống của bạn cho phù hợp.
- Nghĩ về các bài tập thể dục và những thứ có thể hỗ trợ cho bạn.
- Đưa ra lựa chọn tốt và tạo ra sức khỏe thể chất.
- Làm thế nào để thỏa mãn cơ thể bạn? Bản thân tôi có thời kỳ cảm thấy mình giống như một nữ hoàng khi ngâm chân hay massage mặt.
- Lên lịch cho giai đoạn chăm sóc cơ thể. Thực hành bài massage cơ thể. Đi bơi. Thư giãn dưới tán cây.
- Nuôi dưỡng sự hòa hợp với cơ thể bạn. Dành tình yêu thương vì vai trò quan trọng mà nó đảm nhiệm.

Quan trọng nhất là, nhìn nhận cơ thể bạn như là một thánh địa. Vỏ ngoài bao bọc tinh thần bên trong của bạn và theo cách này, nó trở nên rất thiêng liêng. Đối xử với nó bằng sự trân trọng và lòng nhân ái.

II
Bộc lộ bản chất thật của mình

"Tôi khuyên bạn, hãy ở giữa sự khác biệt của đôi mắt và tiềm thức, để có thể vươn tới và tạo ra khung xương bảo vệ toàn cơ thể bạn. Chúng ta sinh ra là để tồn tại cùng nhau."
- WILLIAM CHASE

Trong những giai đoạn mấu chốt, chúng ta có trách nhiệm chia sẻ với người khác một cách rõ ràng và chân thực. Phương pháp để đối mặt với một thế giới đầy bất ngờ và luôn thay đổi là nắm giữ được một mối quan hệ cá nhân quý giá. Cách tiếp cận này có nghĩa là chắt lọc ứng với những quan tâm thực tế nhất trong cuộc sống. Dù chúng ta là ai, và dù chúng ta có cống hiến được gì, cũng có rất nhiều người có thể được hưởng lợi ích nhờ việc chúng ta bộc lộ bản chất thật của mình.

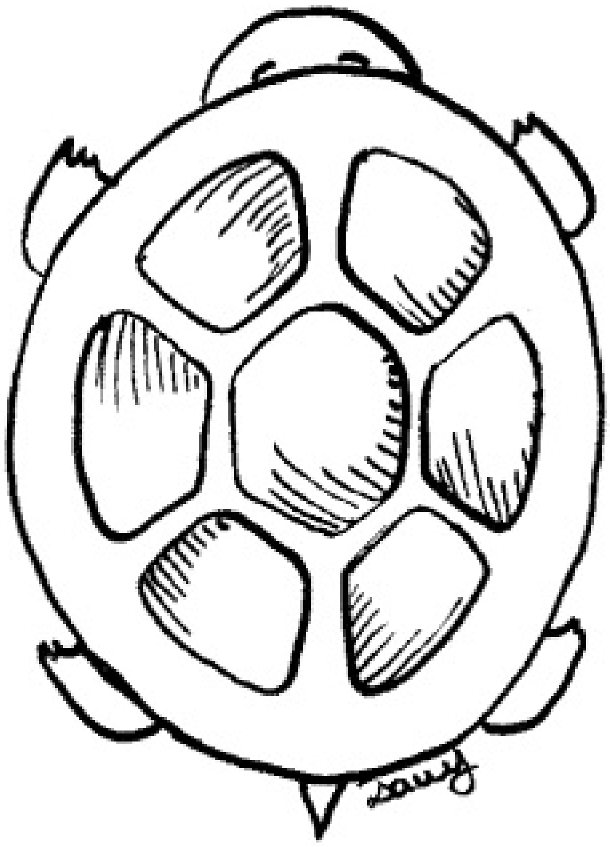
Sau thảm họa ngày 11 tháng 9, một phản ứng tích cực là sự quan tâm chân thành được thể hiện qua rất nhiều cách khác nhau. Dù nó có giúp ích được gì cho những nạn nhân một cách kịp thời hay nắm giữ ánh sáng cho sự cứu vớt và sức mạnh, những người Mỹ cũng hiếm khi thể hiện ra với người khác.

Trí tuệ loài Rùa khuyến khích chúng ta dựa vào trái tim chân thực của mình vì đó chính là tâm điểm và cội nguồn. Chúng ta có thể đứng thẳng nhất khi ta dựa vào sự liên hệ tự nhiên giữa trí óc và trái tim, và thể hiện mối quan hệ gắn bó đó qua những hành động thực tiễn.

Cũng có những giai đoạn khi bạn muốn ẩn dật để tập trung vào sự chỉ dẫn từ sâu thẳm của con người bạn. Nói một cách khác, **bạn trở về với chính mình...**

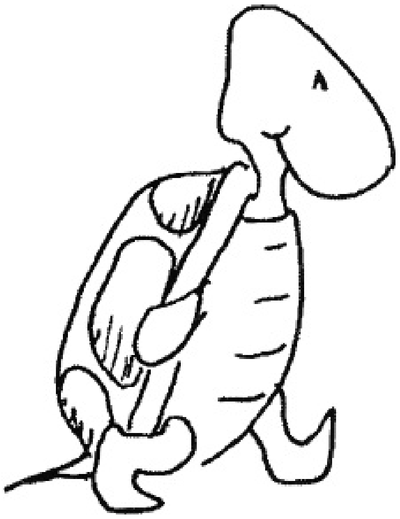
Cách khám phá để tạo ra "ngôi nhà" trong thế giới này là cân đối những biểu hiện bên ngoài của bạn với những gì thật nhất tiềm ẩn bên trong. Sự kết nối thành thực đôi khi cũng đòi hỏi sự tin tưởng lớn lao, bởi vì sự rủi ro khi bạn hé lộ phần thật nhất của mình. Một chú rùa có sự lựa chọn cố định về việc thò cổ của mình ra bao xa, nhưng ai

đó sẽ không bao giờ đến nơi trừ khi họ đã ở đó.



"Cách duy nhất để có được là cho đi, cách duy nhất để giữ được là chia sẻ."
- GEORGE BOOTH

Với con người thật của mình, hãy tiến bước...



Bạn thực sự đến khi bạn có thể xuất hiện trần trụi trước những người khác mà không sợ họ chỉ trích mình. Bạn biết lúc nào là thích hợp để chia sẻ và điều gì nên giữ lại cho riêng mình. Bạn có thể lựa chọn hé lộ những phần nào của bản thân, bao gồm cả phần mỡ bụng của mình. Ai đó có thể nhận xét hay phản ứng lại nhưng họ không có ý hủy hoại bạn. Những phản hồi của họ có thể không làm ảnh hưởng giá trị của bản chất con người bạn – đó là một sự

bảo toàn vĩnh viễn từ bên trong. Không thể chạm tới được. Hoàn toàn độc lập. Sự tự tin của bạn tỏa sáng qua những trải nghiệm của bạn. Bạn có thể lắng nghe những lời phản ứng của người khác, cân nhắc thông tin và sử dụng nó dựa trên giá trị thích hợp mà có mang lại. Thực sự, nó có thể giúp bạn định hình sự phát triển của bạn nhưng lại không thể hướng bạn đến những mục tiêu sáng tạo, khi bạn càng ngày càng trở thành con người mà bạn mong muốn.



Khi bạn đã phát triển mối quan hệ của bạn với bản chất của mình theo cách thức này, nó sẽ tạo ra một sự an toàn nội tâm vô giá. Bạn có thể chấp nhận rủi ro để chủ động hơn trong các mối quan hệ cá nhân. Không cần dựa vào những tình huống và những con người bạn gặp phải, bạn có thể luôn luôn dựa vào nguồn lực bên trong để có được sức mạnh và sự chỉ dẫn. Mặc dù tâm điểm này sống ở bên trong con người bạn, nhưng nó tỏa sáng trong tất cả những phần của con người bạn. Bạn có thể tưởng tượng rằng nó mở rộng thành một phần thuộc chiếc mai rùa của bạn, vì nó che chắn cho bạn một cách mạnh mẽ và bảo vệ bạn khỏi những tác động của thế giới bên ngoài. Bạn có thể dựa vào sự an toàn từ trong thâm tâm bạn.

Dưới đây tôi xin trình bày một số quan điểm để giúp bạn có thể phát triển khả năng tạo dựng các mối quan hệ chân thành và đáng tin.

Ánh mắt – Cửa sổ tâm hồn

Đây là nơi đầu tiên thể hiện sự chú ý của bạn khi tiếp xúc với người khác. Bạn có nhìn vào mắt họ không? Bạn có thực sự tạo ra sự kết nối với người khác thông qua một ánh nhìn? Đương nhiên, tôi không khuyến khích việc nhìn chằm chằm vào mọi người mà khuyên bạn nên thể hiện bản chất tốt đẹp bên trong con người bạn được tự do toả sáng thông qua đôi mắt của mình. Chính vì điều này mà đôi mắt được gọi là “cửa sổ của tâm hồn”.

Việc đụng chạm bằng xúc giác cũng rất quan trọng. Một cái chạm nhẹ nhàng có thể trở thành cầu nối của những điều khác biệt và tạo ra

sự thân mật khi giao tiếp.

Tôi muốn nhấn mạnh rằng có một cán cân tích cực ở đây. Thỉnh thoảng một số người quá lạm dụng việc đụng chạm hoặc nhìn chằm chằm khiến cho bạn cảm thấy khó chịu hơn là cảm giác thân thiết, an toàn. Bạn sẽ cảm thấy ra sao nếu có những người đứng quá gần khi nói chuyện và ném vào mặt bạn hàng loạt nhưng câu nói? Lúc nào cũng tồn tại một sự cân bằng tích cực khi biểu lộ sự hiện diện của mình, nếu vượt quá gianh giới, bạn đang xâm phạm vào quyền riêng tư hay không gian riêng của người khác.

Tự do cảm nhận

Một trong những biểu hiện của việc chúng ta hay xâm phạm vào không gian riêng của người khác bằng cách hướng những ý nghĩ của chúng ta theo cách mà mình tưởng tượng hoặc mong rằng sẽ đúng khi đánh giá người khác. Những đánh giá và giới hạn định kiến sẽ ngăn trở việc thể hiện sự chân thành, tạo rào cản cho những mối quan hệ tiềm năng và làm giảm sự tương tác giữa bạn và người khác. Định kiến sẽ trói buộc chúng ta trong các phương cách thiếu tích cực. Chúng tạo những cái kết khó gỡ trong việc xây dựng các mối quan hệ.

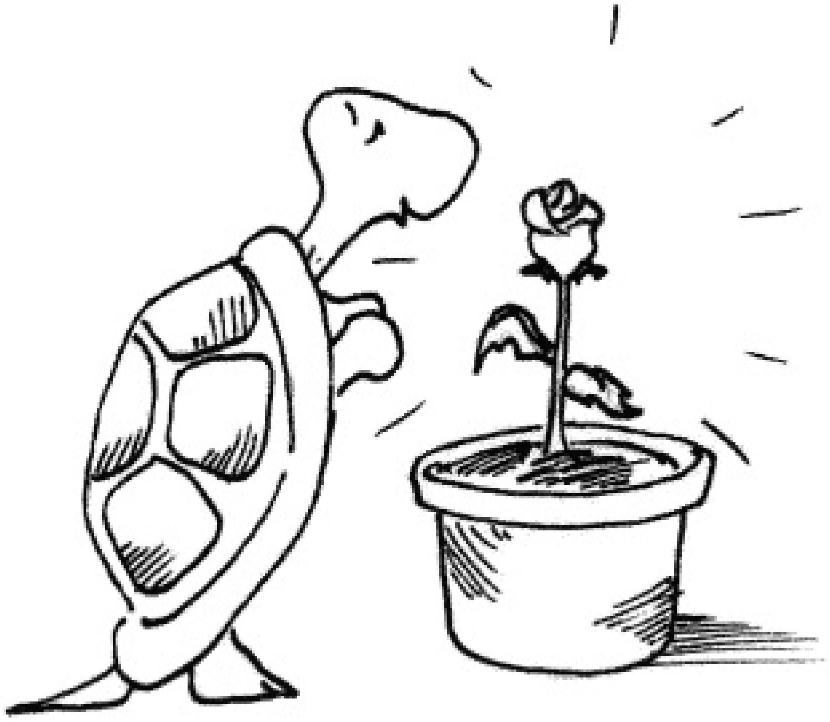
Vòng luẩn quẩn tuy có tác động không rõ ràng nhưng sẽ dần ảnh hưởng đến các mối quan hệ.

- Để giải phóng các định kiến, việc đầu tiên cần phải làm là xác định và nhận ra những bản chất đích thực của chúng.
- Những ràng buộc này thể hiện các mong đợi và nguyện vọng của chúng ta, tạo ra suy nghĩ rằng những người khác phải tuân thủ theo mong muốn của chúng ta.
- Chúng ta thể hiện điều này thông qua ngôn ngữ cơ thể, ngôn từ, thậm chí là cả năng lượng cảm xúc và tư duy mà chúng ta toả ra xung quanh.
- Những nỗ lực trong việc điều khiển sẽ ngăn chặn và dập tắt các cơ hội tạo nên các mối liên hệ chân thành.

Đây có thể coi là một gánh nặng lớn trong việc lôi kéo mọi người một cách tích cực. Đồng thời cũng rất mệt mỏi! Hãy bỏ qua tất cả những việc vô ích này và bạn sẽ thật ngạc nhiên nhận ra mình đã tiết

kiệm được nhiều năng lượng đến thế. Thay bằng việc tập trung sự chú ý của mình và việc sửa đổi và quản lý người khác, bạn có thể thực hiện các dự án hiệu quả bằng cách tự xác định và làm mới bản thân mình.

Hãy dấn thân vào một con đường nhiều hứa hẹn tạo nên những mối liên kết đích thực. Hãy tiếp cận người khác với sự tò mò chân thành xem họ có thể cho chúng ta những gì, đó là cách để chúng ta trở thành người đáng tin. Hãy *nhìn* người khác bằng ánh mắt thật rộng mở.



Chỉ có trái tim mới có thể nhìn đúng; những điều không thể thiếu thường trở nên vô hình nếu chỉ nhìn bằng ánh mắt.
- ANTOINE DE SAINT EXUPERY

Cuộc đấu tranh cá nhân về quyền kiểm soát thường gặp là các nỗ lực để thay đổi người khác khiến họ phù hợp với các mong đợi của mình. Khi nào bạn có thể giải phóng mình khỏi những suy nghĩ như thế, bạn sẽ nhận được các mối tương tác rất tiềm năng của cá nhân theo cách chân thành nhất. Mỗi người sẽ thật thà hơn trong từng lời nói và việc làm và sẽ cảm thấy hạnh phúc hơn rất nhiều khi sống trong môi trường dễ được thừa nhận. Bạn cũng có thể đòi hỏi chính

xác như vậy đối với các quyền tự do cá nhân. Khi bạn phản ứng với người khác và trong các hoàn cảnh khác nhau dựa trên những gì bạn thực sự muốn biểu đạt, con đường đi sẽ rộng rãi hơn nhiều. Thường thì những sự khác biệt nhỏ nhưng tinh tế nhất lại tạo nên sự ảnh hưởng đáng kinh ngạc lên các mối quan hệ của bạn. Hãy giải phóng mình khỏi những ý tưởng định kiến và cảm nhận, trân trọng mỗi mối quan hệ theo đúng cách mà bản chất độc nhất của nó mang lại cho chúng ta.



Khi bạn thấy rằng tất cả những người bạn gặp và mọi điều xảy ra xung quanh đều là một bài học quan trọng trong đời, bạn sẽ mang ơn mọi người và mọi thứ.

- NHỮNG CÂU CHUYỆN VỀ TÂM HỒN, GARY ZUKUV

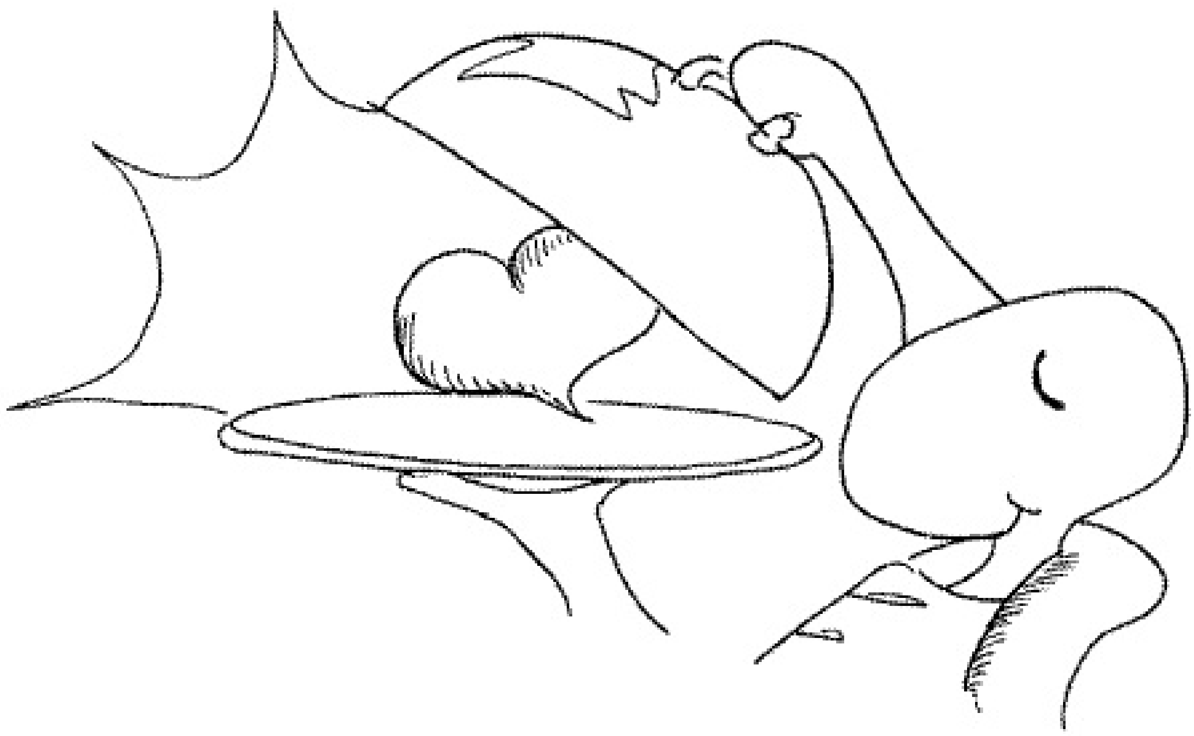
Chiếc đĩa màu bạc

Khi gặp phải các vấn đề quan trọng liên quan đến sự khác biệt trong tính cách đang diễn ra, tôi có thể chia sẻ cho các bạn một kỹ thuật mà tôi đã xây dựng để giúp mọi người có thể giảm thiểu các mâu thuẫn. Khi một người thay đổi thái độ của mình, các mối quan hệ sẽ có sự chuyển đổi ngoạn mục. Một cách để tạo ra thay đổi tích cực là chấp nhận sự thực và đến gần hơn với các khái niệm của sự khác biệt.

- Hãy chọn ra một số đặc điểm trong tính cách, nhận dạng hoặc các

lựa chọn trong đời mà vì một số lý do bạn không đồng tình hoặc ủng hộ và đặt chúng vào một chiếc đĩa bạc được trang trí công phu.

- Thực hiện bước này trong tưởng tượng của bạn, tưởng tượng như bạn đang thực sự nhặt những hành vi đó lên và đặt chúng lên một chiếc đĩa đẹp đẽ, sáng lóng lánh.
- Bây giờ, lật chiếc đĩa lên, bạn cũng có thể tưởng tượng rằng đặt chiếc đĩa lên một cái giá hoặc che nó lại.
- Đây là cách mình dừng việc đổ trách nhiệm lên bản thân vì những hành vi của người khác. Tất cả những thứ bạn đặt lên chiếc đĩa là một phần của những sự lựa chọn, sự trưởng thành và phát triển của người khác. Đây là một cách thay đổi tư duy để ta bỏ qua những vướng mắc không cần thiết mà lại tốn nhiều năng lượng của mình.
- Bạn có để đặt một số phần của bản thân bạn lên chiếc đĩa này. Đó có thể là những đặc điểm hoặc hành vi mà ngay thời điểm hiện nay bạn chưa thể tìm hiểu tích cực đến ngọn nguồn, vậy bạn nên đặt nó sang một bên. Một ví dụ trong trường hợp này có thể là một cảm giác tức giận mà chính bản thân bạn cũng chưa hiểu rõ.
- Bạn nên lựa chọn đừng sống vì những cảm xúc và suy nghĩ này trong thời điểm hiện tại, mà quyết định ném chúng vào một cái giá hoặc “che đậy” chúng cho đến khi bạn cảm thấy sẵn sàng lấy chúng xuống và khám phá ý nghĩa đích thực của chúng.



Chắc chắn là kỹ thuật này không thể áp dụng cho mọi tình huống hoặc là một sự lựa chọn khôn ngoan khi lặp đi lặp lại việc này mỗi khi giao tiếp với người khác gặp khó khăn. Trong nhiều trường hợp, các cuộc hội thoại trực tiếp sẽ hữu ích hơn nhiều. Kỹ thuật này chỉ là một cách để chúng ta rèn luyện việc bản thân dễ dàng chấp nhận sự khác biệt của người khác, hoặc một phần của bản thân mình mà chúng ta không thích bởi nó giúp chúng ta xây dựng được các mối quan hệ mà không bị ảnh hưởng bởi những rào cản này ngay từ giai đoạn đầu tiên. Nó sẽ rất hữu ích khi chúng ta đụng chạm đến những lĩnh vực mà bản thân chúng ta thấy rất khó để thay đổi.

Lấy một ví dụ minh hoạ: Nếu bạn muốn cậu em trai cư xử với mình theo cách mà bạn mong muốn – việc mà cả chục năm nay cậu ta chẳng làm được, cách cậu ta xây dựng mối quan hệ với bạn thật khác xa điều mà bạn mong muốn.

Thay đổi cách mà cậu ta đang thực hiện cần bắt đầu bằng việc để mọi thứ thật tự nhiên – đối với cả bạn và cậu em. Hãy đối xử với cậu ta theo đúng bản chất con người của cả hai và mở một cánh cửa để tạo dựng một mối quan hệ chân thành – dù hình thức biểu hiện của nó có như thế nào đi nữa. Hãy nhận ra các giá trị được thể hiện hơn là việc cố tác động để bắt chúng phải phù hợp với các yêu cầu chủ quan của bản thân. Nếu mong muốn của bạn là mối quan hệ này có thể đáp ứng các nhu cầu của bản thân, hãy cho phép bản thân bạn tìm kiếm phương thức để thực hiện mục đích này. Bằng cách đó, bạn sẽ không cần mất thời gian để tìm kiếm thứ không có sẵn.

Rất nhiều lần trong cuộc sống, tôi tìm ra một bài học đáng giá, tôi nhận ra rằng khi con người có thể bỏ đi thói quen suy tư xem làm sao để khiến cho người khác "phù hợp" với những tiêu chuẩn họ tự đặt ra, chúng ta sẽ ngạc nhiên phát hiện ra rằng họ đang thể hiện đúng những điều mà ta muốn.

Giảm bớt các mong đợi đối với người khác tạo một sự chuyển đổi các tiềm năng trong quan hệ giữa người với người. Chỉ khi những cánh cửa giới hạn chấm dứt, những mục đích mà chúng ta mong đợi sẽ được mở rộng ra nhiều chiều. Chúng ta sẽ khiến chúng tự tạo ra một cách tự nhiên.

- TRÍ TUỆ LOÀI RÙA

Mẹ tôi là một người phụ nữ chu đáo và kiên trì khi giáo dục chúng tôi. Bà dành phần lớn thời gian để làm bánh, làm việc nhà cùng chúng tôi và dạy tôi biết đọc từ rất sớm trước khi tôi biết đến trường học. Tuy nhiên, khi nghĩ về bà tôi vẫn cảm thấy một nỗi sợ trong suốt thời kỳ thơ ấu và chẳng bao giờ khiến tôi có thể cảm thấy thoải mái hay được bảo vệ. Vì vậy trong một thời gian dài, tôi rất lấy làm buồn về điều này. Nếu như trước đó là một cách vô thức thì càng về sau, tôi càng có ý thứ rõ ràng hơn. Mỗi khi tôi nói chuyện với bà, lúc nào tôi cũng cảm thấy bà không thể hiện theo đúng cách mà tôi – một đứa trẻ dễ bị tổn thương – thấy cần.

Sau một thời gian tìm kiếm biện pháp hàn gắn trái tim, tôi phát hiện ra rằng tôi đã luôn hi vọng bà sẽ thay đổi để phù hợp với những đặc điểm mà tôi tìm kiếm ở một người mẹ. Tuy nhiên, tôi đã không nhận ra rằng bà là một cá thể riêng, có nhu cầu riêng và quan điểm riêng. Tôi không thể mong đợi và yêu cầu bà phải phù hợp với các đặc điểm của một bà mẹ mà tôi đặt ra. Ngược lại, tôi chấp nhận rằng bà chính là bà, điều cần thay đổi chính là thái độ của tôi. Tôi không còn cảm thấy giận hờn hay thấy buồn đối với bà. Tuy những thay đổi trong hành vi có thể rất khó nhận ra, tôi chắc chắn rằng mối quan hệ của chúng tôi đã thay đổi nhiều từ đó. Tôi cũng dần nhận ra rằng những nhu cầu của tôi đang được đáp ứng. Tôi phát hiện ra rằng mỗi khi tôi mở lòng để chấp nhận người khác, những điều tôi mong đợi đến tự nhiên như có một phép mầu. Những tổn thương của tôi dần được hàn gắn và tôi trở nên mạnh mẽ và hạnh phúc hơn bao giờ hết.

Ngay trước ngày Giáng sinh, khi đó mối quan hệ của chúng tôi đang ở giai đoạn tồi tệ, tôi thấy rất buồn. Bất chợt tôi cảm thấy mình cô đơn và nỗi buồn đang vây quanh và nhấn chìm tôi, tôi gọi điện thoại về nhà. Mẹ tôi là người nghe máy. Tôi nói: “Alô!”. “Ai đấy ạ?”. Giọng nói lí nhí buồn bã của tôi: “Con Donna đây ạ.” “Ôi, Donna, giọng của con nghe thật tồi tệ, có chuyện gì thế con?” Vẫn là giọng nói buồn bã, lí nhí của tôi: “Con chỉ muốn nghe thấy tiếng mẹ.”... tiếng im lặng... Tôi dường như nghe tiếng bà khóc... “Từ nhỏ đến giờ, con chẳng bao giờ cần mẹ. Chỉ có anh chị con. Ngay khi con quyết định ra đi, con đã không bao giờ cần mẹ nữa. Mẹ đã ước giá như con có thể ở đây, mẹ sẽ ôm con vào lòng. Mẹ thực sự mong con có thể về nhà trong Giáng sinh này.”

Tôi đã rời nhà được chín tháng. Mẹ nói rằng bà không thể chăm sóc tôi như một người mẹ từ lúc đó. Bà đã không thể thể hiện tình

cảm của một người mẹ theo cái cách mà tôi đã thật thèm muốn và khát khao – đơn giản là tôi không cho bà cơ hội để bà làm vậy. Cho đến lúc này, tôi đã bắt đầu tìm ra vấn đề giữa quan hệ hai mẹ con tôi.

Tôi bắt đầu xem xét lại bản thân và nhận ra rằng khi tôi cần sự cảm thông và yêu thương, tôi thường đẩy mọi người đi xa. Thực chất của điều này là gì? Chắc chắn chỉ để phá hỏng mọi thứ! Chà, tôi xin chắc chắn rằng khi bỏ được những điều cũ kỹ trên khỏi đầu tôi, trái tim tôi ấm áp và tràn đầy – điều sẽ chẳng bao giờ xảy ra nếu tôi đã không để mẹ tôi thể hiện đúng bản chất của bà.

Hãy giải tỏa và để mọi người là chính họ. Đừng bước chân ra công viên và phàn nàn vì sao hoa hướng dương không phải là hoa thuỷ tiên; hãy thừa nhận và cảm ơn vẻ đẹp của mỗi cá thể mà bạn gặp. Đồng thời, bạn hoàn toàn có thể tuỳ ý lựa chọn người/ bông hoa để "hái" mà! Làm được điều này, bạn sẽ không bao giờ bị giới hạn trong các mối quan hệ của mình, ngược lại, bạn còn được hỗ trợ nhờ nó.

Vòng tròn đánh giá

Trong nhiều trường hợp, những điều tiêu cực thường gây được sự chú ý. Nếu một anh thư ký thô lỗ với khách hàng hoặc cung cấp các dịch vụ tồi, ngay lập tức quản lý của anh ta sẽ nhận được lời phàn nàn, nhưng anh có khoe ra những bức thư nhận xét tốt hoặc thông báo cho quản lý của mình khi khách hàng nhận được dịch vụ tốt? Còn những người mà bạn tiếp xúc và sống hàng ngày thì sao? Hãy cho một đứa trẻ biết cậu/ cô nhóc của mình đã làm một điều đáng kinh ngạc, khi chúng ta đang là những nhà xây dựng nhân cách đáng quý. Hãy khen cô em gái của bạn rằng bạn rất ấn tượng với cách cô ấy phối hợp màu sắc với nhau khi trang trí nhà cửa.

Hãy tận dụng mọi cơ hội để thể hiện với người khác rằng bạn đánh giá cao anh ta.

- TRÍ TUỆ LOÀI RÙA

Gần đến ngày Giáng sinh mà tôi không đủ tiền để mua quà cho bạn bè và người thân, tôi đã cắt những tờ giấy màu thành những ngôi sao và đặt một miếng dán nhỏ ở giữa. Trên mỗi miếng dán, tôi lựa

chọn viết một hoặc hai từ, mỗi từ thể hiện tình cảm chân thành mà tôi đánh giá cao đối với những người được nhận quà. Từ "Trưởng thành" dán cho cậu em trai đang lớn, từ "Hài hước" dành cho cô em gái có tài hóm hỉnh đặc biệt. Không chờ thêm một phút giây nào, tôi đặt những ngôi sao nhỏ vào một chiếc hộp. Cả gia đình tôi nhận món quà với sự vui sướng và trân trọng bởi những món quà này khiến họ thực sự xúc động.

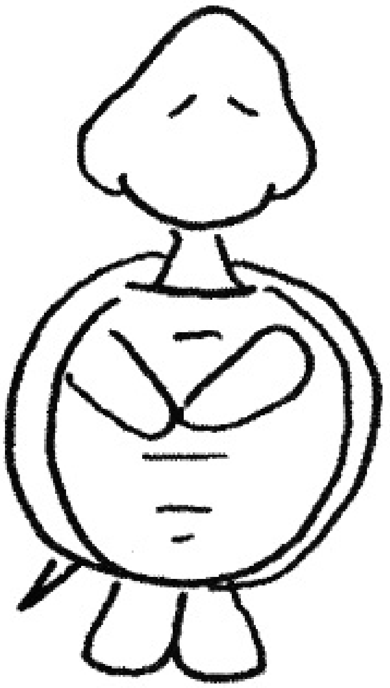
"Càng học để biết cách đối xử với bản thân, càng học để biết cách đối xử với người khác, bạn càng cảm thấy mình đang tận hưởng hết mình cuộc sống đầy hạnh phúc này."
- WILLIAM J. H. BOETCHER

Khi bạn gửi gắm được niềm tin của bản thân đến người khác, đó chính là lúc bạn tạo ảnh hưởng lên họ. Bạn sẽ không bao giờ biết được chỉ bằng một vài điều bạn nói ra sẽ khiến một ai đó đang buồn khổ hoặc tự ti sẽ có tác động với họ lớn đến mức nào. Hãy để những suy nghĩ chân thành về việc mình yêu quý hay đánh giá cao một ai đó được thể hiện một cách tự nhiên. Những lời nói tích cực lúc nào cũng đáng giá cho thời gian và công sức chúng ta bỏ ra. Những lời khen ngợi không bao giờ là thừa thãi. Tin tưởng vào một ai đó sẽ trở thành một động lực sáng tạo đầy sức mạnh. Hãy tạo ra sự khác biệt cho những người xung quanh bạn – khiến cho ánh mặt trời chạm vào một ngày của họ!

Bài học của Bồ Tát

Trong truyền thống đạo Phật, có một câu chuyện kể về Bồ Tát đã nguyện không nhập Niết bàn khi chúng sinh chưa giác ngộ. Ngài nhận ra rằng những người này cần sự trợ giúp trên con đường hướng Phật của mình. Con đường của Ngài là từ bi và trắc ẩn. Tôi tin rằng câu chuyện trên đã đưa ra một bài học sâu sắc.

Thường thường chúng ta dễ nhìn ra và bị ảnh hưởng khi thấy hành động của người khác như các hành vi phạm tội khủng bố hay các cuộc xung đột vũ trang trên thế giới. Tuy nhiên, ở mức độ hẹp hơn, từng giờ từng phút khi ta tiếp xúc với người khác, chúng ta đang tác động lẫn nhau. Ngược lại, khi năng lượng được tạo ra, chúng tác động ngược lại vào môi trường xung quanh ta. Bạn đối xử thế nào với



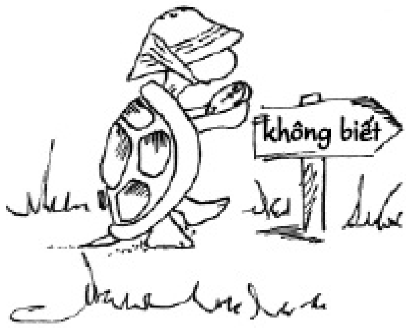
nhân viên thu ngân trong cửa hàng bán hoa quả? Cách nào bạn đang dùng để nhìn (hay tránh nhìn vào) người ăn xin ở góc phố? Bạn phản ứng thế nào với đứa trẻ khi cậu nhóc giật đuôi chiếc áo sơmi của bạn khi bạn đang có một cuộc điện thoại quan trọng? Bạn có thường nghe những lời than vãn của đồng nghiệp liên quan đến một câu chuyện tai tiếng? Hãy quan sát hành vi của bạn và điều chỉnh chúng để có thể biểu hiện chính xác sự lựa chọn của bạn trong việc đối xử với người khác.

Tôi không gợi ý rằng bạn cần phải cẩn thận trong từng lời nói hoặc từng hành vi bởi sợ mình thực hiện không phù hợp. Nhưng bằng cách kiểm tra và điều chỉnh lại các hành vi của bạn, chúng ta đang tạo dựng mối quan hệ với mọi người theo một phương cách đúng hướng. Chúng ta có thể lựa chọn tạo ra sự thay đổi để làm đẹp và biểu hiện rõ bản chất thật của mỗi chúng ta.

Rất nhiều người trong chúng ta chắc còn nhớ rõ câu chuyện về Giáng sinh trong bộ phim "Cuộc sống tươi đẹp", nhân vật chính George đã ước rằng giá như anh chưa bao giờ được sinh ra. Một thiên thần đã chỉ ra rằng nếu anh ta không sống tại quê hương của mình thì cuộc sống của của tất cả những người xung quanh đều biến đổi rất nhiều. Mỗi người chúng ta đều là một phần quan trọng trong một hợp thể. Chúng ta sẽ hỗ trợ giữ cân bằng thông qua các việc làm chúng ta có thực hiện hoặc không. Khi nhận thức rõ hơn về các suy nghĩ, thái độ và hành vi của mình, ta sẽ ảnh hưởng đến những người khác theo đúng cách mà ta mong muốn.

Hãy nhận ra rằng mỗi việc chúng ta làm đều tạo ra sự khác biệt. Khi xây dựng các mối quan hệ với người khác, sự sẵn lòng thể hiển tấm lòng của mình trong các mối quan hệ chân thành giúp làm giàu hơn thế giới của chúng ta.

12
Ngày của Rùa



Trong một khoảng thời gian ngắn, một số lượng lớn các ổ rùa di trú đến các khu vực trên thế giới, đặc biệt nhất là ổ rùa loài Arribada, một loài rùa biển đỏ ở biển Orrissa, Ấn Độ. Loài Arribada có trên 200.000 ổ rùa đã nằm rải rác trong khoảng 5 kilômét bờ biển chỉ sau hai ngày. Số lượng sinh sản của loài này thường vượt quá các loài động vật ăn thịt khác, bởi rất nhiều ổ không bị các loài khác phát hiện trong quá trình sinh nở. Trong điều kiện ánh sáng tự nhiên, các con rùa con mới nở theo bản năng tự nhiên thường dễ dàng tìm được đường ra biển an toàn.

Sự thông thái của tự nhiên thật đáng khâm phục. Trí tuệ tương tự cũng tồn tại trong từng hơi thở, trong mạch máu vào mỗi tế bào trong cơ thể bạn. Ánh sáng của cuộc sống chiếu sáng mỗi chúng ta, định hướng cho mỗi người phương hướng tìm ra năng lực tự nhiên thật sự của mình.

Rất nhiều người đã hỏi tôi: “Sao anh lại quyết định lấy tên cuốn sách của mình là *Trí tuệ loài Rùa*?” Thực tế thì sự tương đồng của loài rùa chính là cảm hứng của tôi. Lời nhắn nhủ ở đây rất rõ ràng và có ảnh hưởng lớn đến mức đây là một trong những bài học mà tôi luôn tâm niệm.

Cân nhắc nhiều lần, tôi tìm ra rất nhiều lý do giải thích cho tựa đề “Tôi là chính… tôi” chính là Trí tuệ loài Rùa. Loài rùa có khả năng mang theo tất cả những thứ chúng cần. Thậm chí ở một số loài giống cái có thể giữ được tinh trùng nên hàng năm chúng không cần tìm kiếm giống đực.

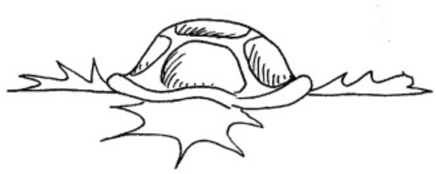
Hình ảnh gây ấn tượng của mai rùa gợi mở cho chúng ta suy nghĩ về khả năng có thể mang theo tất cả những gì

cần thiết bên người.
- TRÍ TUỆ LOÀI RÙA

Mai rùa cũng là một biểu tượng có sức tượng trưng cho khả năng tự bảo vệ, hơn cả việc chúng ta tự nhận biết rằng mỗi người cần xây dựng khả năng tự phòng vệ cho bản thân ở nhiều mức khác nhau.

Sự thành công đặc biệt của chiếc áo giáp bảo vệ này đã trở thành nền tảng cho cấu trúc của cơ thể loài rùa.
- TẾN SỸ TIM HALLIDAY

Khái niệm phổ biến về mai rùa gợi lên hình ảnh của một cái đỉnh rất tròn, vững chắc và gắn bó. Hình ảnh nào sẽ dễ gây cho ta hình dung về sự sinh ra của ý thức và hiểu biết? Nơi nào chúng ta có thể bắt đầu những ước mơ và chúng ta có thể tạo ra bản thân mình?



Các phong cách sống và hình thái khác nhau đã tạo ra các hình thức lựa chọn về cấu trúc của chiếc mai rùa. Các loài rùa cạn thường có những cái mai hình vòm cao để bảo vệ chúng trước những hàm răng khoẻ mạnh của các loài thú ăn thịt. Các loài rùa dưới nước có những cái mai hình thẳng và thấp hơn để giảm lực cản của nước trong khi bơi. Hình dáng phẳng nhất được tìm thấy ở những loài rùa có mai mềm để giúp chúng có thể trốn tránh dưới lớp cát và bùn ở khu vực nước mà chúng sinh sống.
- TIẾN SỸ TIM HALLIDAY

Loài rùa mà tôi thích nhất là loài rùa phẳng. Chúng thường bò xung quanh các vách đá và mai của chúng thường phình lên bằng cách hít không khí vào phổi, từ đó các loài vật ăn thịt không thể di chuyển được chúng. Nhờ đó chúng được an toàn khi kẹp chặt giữa hai ngách đá! Việc thích nghi thông minh này chỉ là một trong hàng nghìn phương pháp của hơn 245 loài rùa cạn và rùa biển.

Khả năng thích nghi và đa dạng hoá là một đặc điểm phổ biến ở loài rùa. Là một loài động vật máu lạnh, rùa thường tìm nơi ẩn náu ở những tấm gỗ khi trời nóng và nằm dưới ánh mặt trời khi trời lạnh. Cơ thể chúng có thể mang theo nước ở vị trí túi nước gần hậu môn hoặc nằm ngủ đông cho đến khi trời mưa.

Loài rùa đã tồn tại từ khi khủng long còn đang dạo chơi trên trái đất! Một số loài có vòng đời ngắn trong khi một số loài khác có thể sống đến 150 năm. Loài rùa sống ở đầm lầy đang có nguy cơ tuyệt chủng chỉ dài 9 đến 12 centimét trong khi loài rùa Luýt (rùa da) có thể dài đến 2.5 mét và nặng gần 700kg. Một số loài chỉ ăn thực vật, một số lại không. Một số loài rùa có mùi rất nặng như loài rùa nước Caretta phía Nam. Chúng ta có thể phân loại các loài rùa dựa trên hình dạng của mai rùa, một số loài có màu sắc rất nhã nhặn trong khi số khác có màu rất sặc sỡ.

"Rất nhiều loài rùa mang theo các dấu hiệu trưởng thành ở trên đỉnh nhọn của mai... giống như các loài thực vật biểu lộ vòng đời ra phần thân cây."

- TIẾN SỸ TIM HALLIDAY

Cũng như vậy, cuốn sách lịch sử cuộc đời chúng ta lúc nào cũng được mang theo!

Trong các bài giảng của những người thổ dân Mỹ, rùa là biểu tượng lâu đời nhất của hành tinh chúng ta. Được coi là người Mẹ bất diệt, con người chúng ta hiện nay tiến hoá từ loài này. Dù niềm tin của chúng ta về nguồn gốc hình thành loài người như thế nào, chúng ta đều được sinh ra bởi trái đất và khi chúng ta chết đi, tro tàn của cơ thể đều trở về với đất. Từ điểm khởi đầu là sự tôn trọng và mối gắn kết với Đất Mẹ, chúng ta bắt đầu nhận ra mình trong cuốn sách này.



Có không nhiều bài học mà loài rùa dạy cho chúng ta. Nhưng với cuốn sách *Trí tuệ loài Rùa* này, nó đã là quá nhiều để nói đến.

- Bạn hiểu thế nào về loài rùa?
- Bạn đã bao giờ tiếp xúc với rùa?
- Bạn học được gì khi quan sát chúng? Những hành vi của loài này đã dạy các bạn điều gì?
- Ngắm nhìn loài rùa và bạn sẽ nhận ra những ý nghĩa mà chúng có thể mang lại cho bạn.

Tất cả các sinh vật đều có mối quan hệ gắn kết đáng giá và độc

nhất với cuộc sống. Chúng ta có thể làm giàu thêm tri thức của bản thân bằng cách học từ chúng – hoàn toàn giống với những cơ hội mà chúng ta có thể tìm thấy khi tìm hiểu thêm về những người khác! Thế giới này đầy những điều khác biệt của văn hoá, vượt qua giới hạn mà chúng ta đang đặt ra.

Khi nhắc đến cảm hứng của tôi về việc sử dụng trí tuệ của loài rùa là trọng tâm của cuốn sách, tôi đã mô tả quy trình mà cá nhân tôi cảm thấy, chính là con đường mà những điều tốt đẹp nhất đang được hình thành và phát triển bên trong bản thân tôi. Cảm hứng sáng tạo thường dẫn tôi đến những hướng đi mới đầy bất ngờ. Khi tôi tin tưởng vào khả năng dẫn đường từ sâu bên trong con người tôi, tôi học được tất cả những điều mà tôi cần phải biết. Tôi phát hiện ra sự thống nhất trong khi khám phá những cảm hứng mà tôi đang có. Tôi đã học được cách tin tưởng và đi theo những khao khát này. Tôi mang ơn những điều mà chúng mang lại và chắc chắn rằng, tâm hồn tôi đang lớn dần hơn nhiều khi tôi còn đang cô độc.

Khả năng thích ứng của bạn thế nào?

"Hạnh phúc giống như con bướm.
Bạn càng cố sức theo đuổi nó, nó càng tránh xa bạn.
Nhưng nếu bạn chuyển sự chú ý của mình đến những thứ khác
Nó đến và ngồi lặng yên trên vai bạn."
- HENRY DAVID THOREAU

Bạn có thực sự đầu tư vào những gì xảy ra xung quanh cuộc sống hàng ngày của mình đủ như bạn đã chuẩn bị và lập kế hoạch? Bạn đã mở lòng mình cho các chuỗi sự kiện không được mong đợi trước và tự nhiên xảy ra đến mức nào? Lập kế hoạch giúp chúng ta có thể để sự việc phát sinh theo chiều hướng tích cực, nhưng bạn có đủ linh hoạt khi thực hiện các hoạt động trong danh sách công việc của mình? Bạn có làm việc chăm chỉ để tạo nên những thời gian tiêu khiển có ích? Bạn có nỗ lực để làm tốt hơn công việc của mình, gia đình mình và cho bản thân? Bạn có vuốt phẳng góc của chiếc ghế bành ngay cả khi không ai nhìn thấy việc bạn làm?

Bạn có biết cách tận hưởng những giây phút hiện tại hay bạn có lúc nào lập kế hoạch chiến lược dài hạn cho những gì sắp xảy ra? Bạn

có phải là người lập kế hoạch cho cuộc đời mình theo từng bước một và sau đó là nỗ lực, cố gắng và thúc đẩy từng bước, từng đường của bức tranh cuộc sống? Khi bạn quá tập trung vào những điều chưa xảy ra, quyết định "phôi" cho mỗi người, mỗi sự kiện với một ý tưởng riêng xem "hình dáng" của chúng sẽ như thế nào, đó là lúc chúng ta đang giới hạn những tiềm năng trong cuộc sống của mình. Bằng cách xác định điều gì là thực sự quan trọng cho bản thân và bỏ qua những tiểu tiết, chúng ta sẽ tạo nên cơ hội lớn hơn được trải nghiệm và học hỏi. Những điều thực sự xảy ra thường lớn và ngọt ngào hơn những điều mà chúng ta đã tưởng tượng trước đó. Thay vì cố gắng xoay xở để khiến cuộc sống của chúng ta có thể vừa trong một chiếc hộp nhỏ chật hẹp được buộc chặt, hãy mở cánh cửa ra một thế giới như một sân chơi cho mọi người và nhìn ra tận cuối chân trời. Chúng ta sẽ không bị giới hạn bởi những gì ở phía trước hoặc chỉ tập trung vào những điều mà chúng ta nhìn thấy.

Chúng ta là người nắm giữ tầm nhìn cho tương lai cuộc sống mình, hãy học cách từ bỏ những chi tiết để vượt qua ngưỡng cửa cuộc sống. Chúng ta có thể trồng hoa hồng, những nếu chúng ta chỉ bên cạnh và cố gắng tách từng cánh hoa ra, tức là chúng ta đang phá huỷ những điều đẹp đẽ. Ngược lại, là một người trồng hoa, chúng ta hãy học cách ngồi cạnh bên, quan sát từng thời điểm hoàn hảo chúng nở cánh hoa theo cách hoàn hảo nhất, chúng ta sẽ hoàn toàn nắm giữ được vẻ đẹp tự nhiên và đầy đủ nhất.

Khi chúng ta dừng việc ép buộc mọi thứ đúng như chúng ta nghĩ, chúng ta tạo điều kiện tốt cả về không gian và thời gian cho mọi thứ tự do để phát triển. Chúng ta hãy trân trọng mọi cơ hội có thể xảy đến, đừng để những ý nghĩ chủ quan của mình giới hạn chúng.

Ngày rùa con ra đời

Vào một đêm mùa hè gió nhẹ, trăng rằm chiếu sáng khắp nơi, tôi đã đỡ đẻ cho một chú rùa biển. Chú rùa biển khổng lồ là một phần trong chương trình bảo vệ động vật trên đảo Isla Mujeras ở Mexico. Tôi đã làm việc ở hòn đảo kỳ diệu này trong vòng sáu năm và việc đỡ đẻ đó đã trở thành ký ức đáng nhớ nhất trong đời tôi.

Lúc đó đã gần nửa đêm, chúng tôi ra khỏi cửa và đi bộ dọc bãi cát

cạnh bờ biển. Chú rùa mẹ vừa đi lên bờ đại dương và đã đào xong một chiếc hố trên cát. Thận trọng trong từng bước di chuyển, rùa mẹ kiên trì đào không ngừng cho đến khi một chiếc hố cát sâu xuất hiện. Đặt mình ở một vị trí dễ chịu, rùa mẹ thực sự là một “người” lao động tích cực. Tiếng kêu rên rỉ và tiếng thở gấp nghe giống như bạn đang nghe một phụ nữ sinh con! Chúng tôi quan sát và chờ đợi. Tôi ngồi ở phía đuôi của rùa mẹ và sau một thời gian ngắn, một tiếng “bụp”, quả trứng ấm áp và có nước bao quanh rơi tõm vào lòng bàn tay đang đợi của tôi.



Thời điểm đó, cảm giác mà tôi có thật kỳ diệu khi một sự sống mới, ấm áp và cảm giác rung động ở giữa bàn tay tôi xuất hiện. Đột nhiên, như có một lực lớn tác động, tôi bị hất một đống cát vào người. “Tốt nhất anh nên tránh ra, nếu không anh sẽ bị chôn sống đấy!”- tiếng của người bạn Mexico đi cùng tôi. Rùa mẹ đang dùng cát để phủ lên quả trứng rùa (và cả tôi nữa!) để bảo vệ. Rùa là loài đang có nguy cơ tuyệt chủng, vì vậy những trứng rùa sẽ được đặt trong những chiếc thùng và vận chuyển đến khu vực được bảo vệ để tránh gặp phải những loài động vật ăn thịt. Ở đó chúng sẽ nở trứng và trưởng thành cho đến khi đủ lớn để có thể tự sống sót. Sau đó chúng sẽ được thả ra biển.

Thỉnh thoảng chúng ta giống như những đứa trẻ sẽ gặp phải những nguy cơ, cần những bàn tay nhẹ nhàng nâng đỡ và những nơi an toàn để trưởng thành. Sẽ không bao giờ là quá muộn để đưa ra sự hỗ trợ và khuyến khích để giúp bạn phát triển trở thành người mà bạn mong muốn. Ai có thể là người đỡ đẻ cho sự ra đời của bạn? Hãy đưa tay ra để những người có thể trợ giúp bạn trưởng thành. Hãy tin và tạo dựng niềm tin vào sự hoàn hảo trong mỗi quá trình của bạn.

“Để có thể có niềm tin, chúng ta phải thuyết phục bản thân rằng mọi thứ rồi sẽ ổn.
Để giữ được niềm tin, đừng để điều gì ảnh hưởng vào suy nghĩ của chúng ta làm suy yếu sự thuyết phục đó.”
- ERNEST HOLMES



"Sự vĩ đại là con được dẫn đến những điều vô danh"
- CHARLES DE GAULLE

Tôi sống với một niềm tin rằng những điều tốt rồi sẽ tăng lên và mở rộng mãi trong cuộc đời tôi. Hôm nay là hôm nay và ngày mai vẫn sẽ là ngày mai. Tôi sống nồng nhiệt từng thời điểm của hôm nay. Tôi từ chối sống trong những lo âu về ngày mai. Hàng ngày tôi không tìm kiếm sự đảm bảo mà tham gia, mong đợi háo hức về những gì sắp đến trong tương lai. Tôi mong đợi vào những điều tốt đẹp.



Sống với những lựa chọn đầy hứa hẹn!

13
Khơi dậy tiềm năng

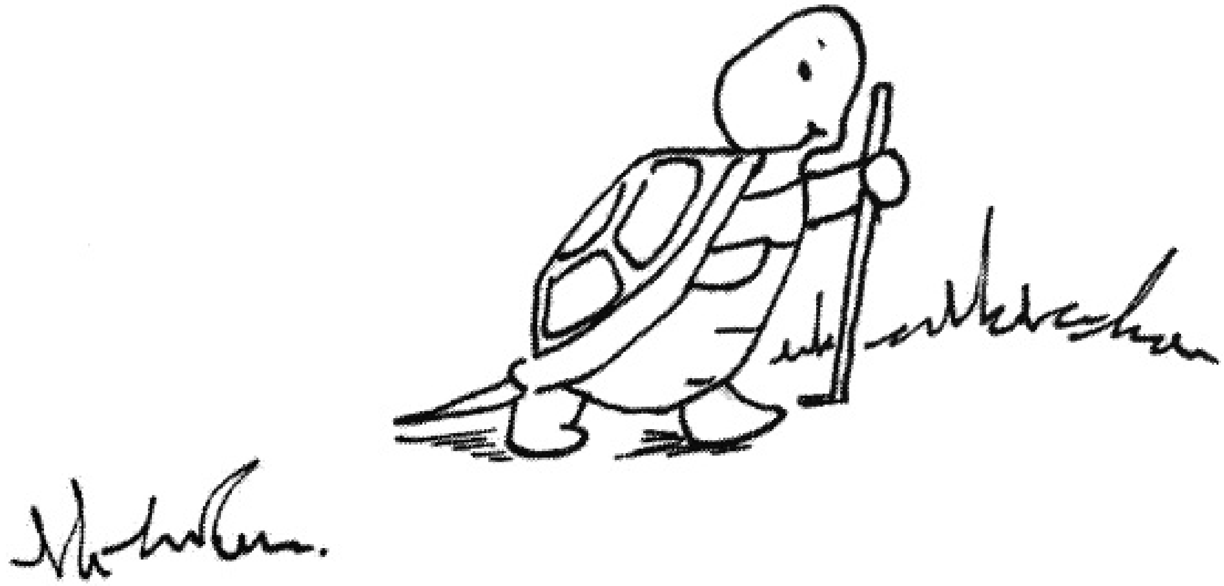
"Lựa chọn là một trong những điều quyền lực nhất mà bạn thực hiện trong cuộc đời.
Lựa chọn vừa giải phóng, vừa cầm tù chúng ta.
Chúng tạo ra cả bệnh tật và sức khoẻ.
Chúng tạo nên hình dáng cuộc đời bạn... Mỗi lựa chọn tạo nên một tương lai. Nó mang lại những tương lai có nhiều khả năng nhất. Đó chính là tương lai mà bạn sẽ sống."
- NHỮNG CÂU CHUYỆN VỀ TÂM HỒN, GARY ZUKOV

Bản năng tiến hoá đang "kêu gọi bạn". Nó đang kêu gọi bạn hãy trở thành những gì mà bạn có thể. Chẳng ai có trước một số phận hay vai trò để sống cả, mỗi cá thể là tập hợp một loạt các cơ hội tiềm năng để chúng ta có thể khám phá và thể hiện đúng bản ngã của mình. Dù một động lực từ sâu bên trong tạo ra cho bạn một món quà về tài năng độc nhất, bạn vẫn là người duy nhất dẫn hướng cho đường đời của mình. Tất cả chúng tôi đều cần sự đóng góp của bạn. Phần mà bạn có thể tạo ra không bao giờ giống hệt với sản phẩm của bất kỳ ai khác. Các miếng ghép trong trò chơi xếp hình gắn với nhau mới tạo thành một bức tranh đẹp, nhiều tâm hồn gắn với nhau tạo nên sự tốt đẹp và phát triển cho hành tinh của chúng ta.

Cuộc sống sẽ ra sao nếu như bạn sống dựa trên những bản chất thật nhất của bản thân, sống từng phút từng giây đúng với tiềm năng của mình? Nếu mọi suy nghĩ, mọi từ bạn nói và mọi hành động của bạn đều có mục đích và ý thức rõ ràng, làm đẹp thêm cuộc sống mà bạn được trao tặng và đang sống hết mình, mọi thứ sẽ thế nào? Cuộc sống là một cơ hội kỳ diệu tạo nên sự sáng tạo lớn nhất của bạn. Hãy vui vẻ khi chia sẻ bản thân với toàn thế giới. Hãy đầu tư vào cuộc đời của bạn và điều chỉnh mỗi khi cần thiết để luôn giữ được những biểu hiện chân thành nhất của bạn. Mỗi giây phút đều đặc biệt. Mỗi đóng góp nhỏ đều tác động tới toàn thể.

Chúng ta cảm thấy sợ sự thất bại, nhưng cũng có những thời điểm chúng ta sợ sự thành công. Chúng ta nên nghĩ nhiều hơn rằng

mỗi người đang phá huỷ những thành tựu ngay trước khi họ được hưởng thành quả lao động của mình. Bạn đã bao giờ quan sát thấy ai đó làm việc hàng năm trời chỉ vì một mục tiêu và sau đó, ngay trước khi đạt được nó, họ đột nhiên đổi hướng và từ bỏ mọi thứ? Trong y khoa, có những người chưa sẵn sàng cho việc điều trị bệnh tật. Có lẽ là vẫn có sự do dự ở đâu đó hoặc một bài học vẫn chưa được hoàn thành chăng?



Thành công có khi lại khiến chúng ta bộc lộ bản thân theo đúng cách mà chúng ta sợ. Chúng ta cảm thấy dễ bị tổn thương khi chia sẻ mọi điều thầm kín nhất về bản thân.

"Nỗi sợ hãi sâu thẳm nhất của chúng ta là khi chúng ta thấy thiếu.
Nỗi sợ hãi sâu sắc nhất của chúng ta là khi bản thân có quyền lực vượt qua khả năng đo đếm.
Đứng trong ánh sáng, không phải bóng tối của bản thân là nỗi sợ hãi lớn nhất của chúng ta...
Cuộc chơi nho nhỏ bạn đang thực hiện không là gì đối với thế giới này.
Vì thế chẳng đáng chút nào nếu co lại bản thân để những người khác không cảm thấy mất an toàn khi ở bên bạn...
Và khi chúng ta để ánh sáng chiếu rọi, chúng ta, trong lúc vô thức để những người khác làm những điều tương tự...
Khi chúng ta giải phóng mình khỏi nỗi sợ hãi, sự hiện diện của chúng ta tự động giải phóng những người khác."

- MARIANNE WILLIAMSON



Lí do chúng ta được sinh ra là gì?

Chúng ta hiện diện trên trái đất này

để tận hưởng sự tràn đầy

sự ngọt ngào của cuộc đời

với mọi điều cuộc đời mang lại.

Hãy tưởng tượng ra mọi khả năng!

Ngay bây giờ dù nó có hay không

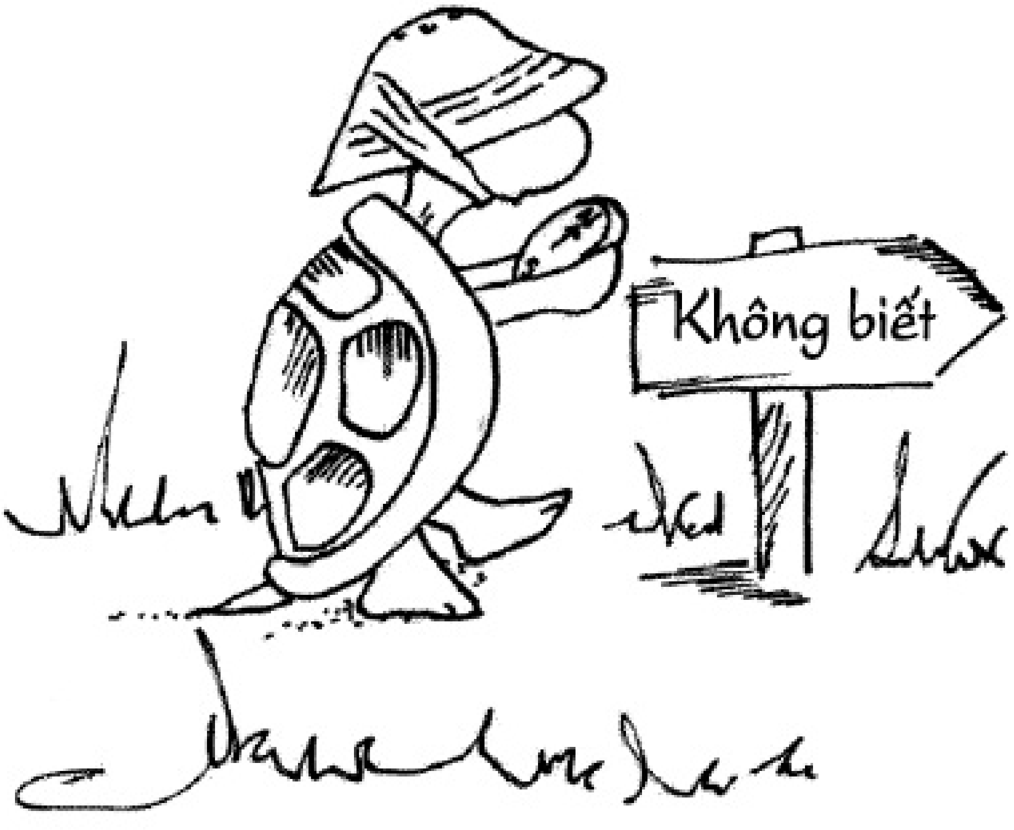
thực sự xảy ra trong cuộc đời bạn,

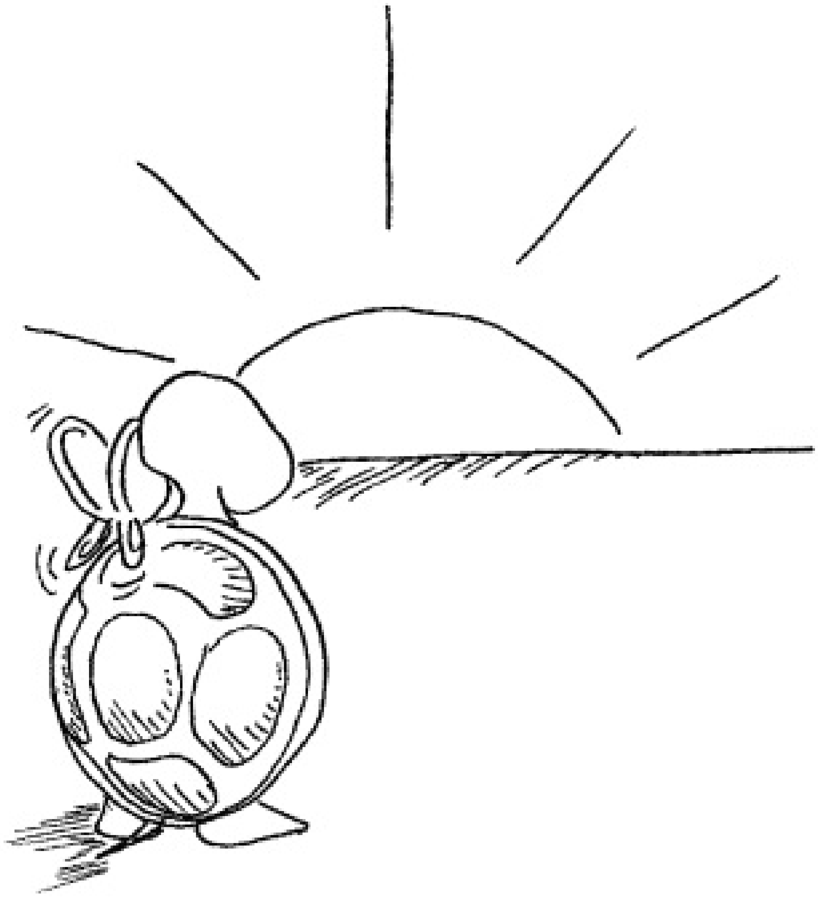
những nơi nào bạn có thể đi đến từ đây?

Hãy tự xây dựng niềm tin cho bạn để giúp bạn tiếp bước đúng như bản ngã bên trong con người bạn muốn thể hiện. Hãy thử nghiệm. Tận dụng mọi cơ hội. Bạn có gì để mất? Hãy khám phá những ý tưởng mới. Theo đuổi những giấc mơ của bạn. Khi mọi điều cần nói và làm đã xong, bạn có muốn đến cuối chặng đường đời bạn vẫn còn hoài nghi về những điều bạn chưa bao giờ hoàn thành? Nghi ngờ về phần đời mà bạn chưa bao giờ sống? Hay bạn muốn sống một cuộc sống với những điều thú vị và đóng góp, lựa chọn những điều bạn muốn tập trung, có mục đích, ý thức và biết rõ từng kết quả, cuộc sống của bạn thuộc về chính bạn.

Bạn hãy làm theo cách của mình!

"Đôi bàn chân và một trái tim khát khao, tôi chọn đi con đường rộng mở.
Đầy sức sống, tự do – đó là thế giới trước mắt tôi, một con đường dài dẫn đến
Mọi điều mà tôi chọn."
- WALT WHITMAN





"Đặt góc nhìn của bạn trước những gì bạn có thể dễ dàng chạm đến và bạn sẽ dễ dàng chạm đến trước những gì bạn có thể tưởng tượng được."

- VÔ DANH

Mỗi sáng thức dậy, hãy hứa với bản thân,
rằng bạn nhận ra món quà đích thực
của cuộc sống và tiềm năng của bạn
để mở ra các lớp của gói quà đang che phủ trên bạn
và những gì bạn có thể trải nghiệm và học tập.
Hãy làm giàu các mối quan hệ của mình
bằng cách trải rộng tấm lòng mỗi khi tiếp xúc,
bằng cách chia sẻ những cảm xúc
từ sâu trong vẻ đẹp tâm hồn bạn.
Hãy sống hết sự sống mình có!
Tăng thêm gia vị cho sự tồn tại của loài người
và với cách làm nào bạn sẽ làm tăng hương vị của nó
lên một mức hơn cả khả năng có thể.



Lời chào

Điều hoàn hảo
và Thần thánh
trong tôi
nhìn thấy
điều hoàn hảo
và Thần thánh
trong bạn

Tái bút Bạn là người viết (những) chương cuối

Các bạn đã có cuốn sách này! Bắt đầu cùng bạn và kết thúc cũng cùng bạn. Cuộc sống thực tế cũng bắt đầu và kết thúc cùng bạn.

Đến thời điểm này của cuộc hành trình chúng ta đã đi cùng nhau, hi vọng của tôi là bạn đã biết cách thưởng thức và đánh giá sâu sắc hơn, tích cực hơn và có lẽ cả rộng mở hơn về một cá thể đáng quý và duy nhất – "Bạn". Trên đời này không ai có thể giống hệt bạn. Bạn hoàn toàn có tham gia một phần vào quá trình tạo nên và hoàn thiện thế giới này. Hãy nhớ rằng dù hành động nhỏ nhất nào mà bạn thực hiện – nó cũng có ý nghĩa đối với cuộc sống xung quanh. Làn sóng tác động từ hành động của bạn lan toả và ảnh hưởng lên tất cả chúng tôi.

Bạn không bao giờ có thể trốn tránh được bản thân. Cũng như không thể trốn tránh khỏi mối liên hệ của bạn với thế giới bên ngoài. Có một nghịch lý là, khi bạn càng là một cá thể độc lập và duy nhất, bạn càng có mối liên hệ mật thiết với cái "Chúng tôi" theo nghĩa rộng. Và thậm chí cả khi bạn không bao giờ gặp gỡ một cá nhân riêng, theo một cách nào đó, từng lời nói, hành động, thái độ hay niềm tin của bạn vẫn lan toả và tác động lên từng người xung quanh.

Hãy cân nhắc và ý thức rõ cách bạn lựa chọn cho cuộc sống của mình và đặc biệt thận trọng và sáng suốt khi bạn lựa chọn trở thành "bạn" – theo đúng nguyện vọng của bản thân.

Có một sự thật là – bạn là tác giả cuộc đời mình và tay bạn sẽ phải viết những chương cuối cùng của cuốn sách cuộc đời... Tôi thực sự háo hức mong đợi sự sáng tạo của bạn!

Lời cảm ơn

Gia đình tôi có 5 người con, tôi là con lớn nhất, em gái tôi Darcey là thứ hai. Giống như các gia đình khác, tôi và cô em gái độc lập về tính cách, mỗi đứa đều có một góc chơi của riêng mình. Chúng tôi vẫn thường cãi vã nhau và vì tính cách khác nhau nên chúng tôi luôn có hướng đi khác nhau, đặc biệt là khi cả hai đứa trưởng thành. Darcey li hôn và chấm dứt cuộc hôn nhân dài nhưng nhiều rắc rối, tôi đã trợ giúp nó. Sau khi li hôn, em gái tôi gần như chẳng có gì ngoài cô con gái nhỏ của mình và hàng loạt hoá đơn nợ nần. Tôi đã nói chuyện với nó, kể cho nó nghe tôi cảm thấy nó đặc biệt đến mức nào, dù có chuyện gì xảy xa, nó vẫn là một người có nhiều giá trị đáng quý. "Em hãy trở thành em!" – đây là lời tôi nói với nó.

Trong một thời gian ngắn sau đó, Darcey gửi cho tôi một tin nhắn quan trọng. Đến tận hôm nay tôi vẫn lưu lại tin nhắn này! Nó nói: "Em gọi cho chị bởi em thực sự cần chị nói câu đó. Dù em đã cố tự nói với bản thân mình, nhưng chưa có một ai nói như chị, "EM HÃY TRỞ THÀNH EM!" Tiếng cô hét lên trong điện thoại. "Chị phải nói với người khác câu nói này. Họ cần nghe nó!"

Tôi thực sự cảm ơn Darcey rất nhiều vì chính cô là người giúp tôi hình thành hướng đi cho quyển sách này. Nó cũng là người vẽ phần minh hoạ cho bìa sách, theo yêu cầu của tôi. Khi Darcey bắt tay vào vẽ, điều kì diệu đã xảy ra, cô cũng là người có nhiều cảm hứng khi tiếp tục minh họa những chú rùa tuyệt vời cho phần nội dung. Những bức tranh minh hoạ cô vẽ thực sự đã giúp những lời nhắn nhủ của tôi trong trang sách tăng phần thuyết phục và giảm bớt khó khăn khi phải miêu tả những phần khó thể hiện! Tôi thực sự tự hào được nói rằng, văn của tôi và hội họa của em gái, sự khác biệt của hai chúng tôi đã có sự kết hợp hài hòa.

"Vượt lên cả ý nghĩa của lựa chọn làm đúng và làm sai vẫn có nơi Tôi gặp anh ở đó..."
- Rumi

